

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI
SISWA KELAS IV DAN V SD N BAKALAN
KECAMATAN SEWON KABUPATEN BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh :
IRAWAN TRI PAMUNGKAS
08601247001

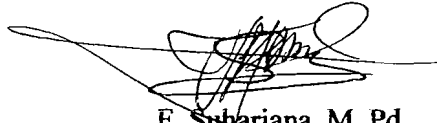
**PROGRAM KELANJUTAN STUDI S 1 PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2011**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD N Bakalan, Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul ” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan

Yogyakarta, 20 November 2011

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'F. Suharjana', is written over a horizontal line.

F. Suharjana, M. Pd
NIP. 19580706 198403 1 002

SURAT PERNYATAAN

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

Yogyakarta, 20 November 2011

Yang menyatakan

Irawan Tri Pamungkas
NIM. 08601247001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SDN Bakalan Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul” ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 8 Desember 2011 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
F. Suharjana, M.Pd	Ketua/Pembimbing Utama		23/12-2011
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris/Anggota II		23/12-2011
Jaka Sunardi, M.Kes	Anggota III		22/12-2011
Komarudin, M.A	Anggota IV		22/12-2011

Yogyakarta, Desember 2011

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta



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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

❖ Motto

“ Barang siapa yang bersabar, maka Allah akan memberinya kesabaran dan tiada pemberian yang lebih baik dan luas yang diberikan Allah kepada seseorang melebihi kesabarannya”

(H. R. Bukhari)

Jika anda memiliki keberanian untuk memulai, anda juga memiliki keberanian untuk sukses.

(David Viscoot)

Untuk meraih sebuah kesuksesan, karakter seseorang adalah lebih penting dari pada Intelegensi.

(Gilgerte Beaux)

Tiada ungkapan terindah selain skripsi cepat selesai

(Irawan Tri P)

❖ Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

- Yang pertama dan yang utama ALLAH SWT yang selalu memberikan yang terbaik
- Orangtua (Wagimin dan Indarti) yang selalu mendukung dengan penuh kesabaran
- Ibu Sutinem,S.Pd beserta seluruh guru dan karyawan serta adik-adik Kelas IV dan V tahun ajaran 201/2012 SD Bakalan Sewon Bantul
- Ibu Sasanti,S.Pd yang telah memberikan dorongan semangat yang luar biasa
- Dheni Pratiwi terima kasih atas semua pengorbanannya
- Serta semua pihak yang tidak dapat disebut satu per satu yang telah andil dalam proses penyusunan tugas akhir ini.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI
SISWA KELAS IV DAN V SD N BAKALAN
KECAMATAN SEWON KABUPATEN BANTUL**

Oleh
Irawan Tri Pamungkas
08601247001

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SDN Bakalan, Sewon, Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul, yang berusia 10 – 12 tahun, dengan jumlah 114 anak. Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun untuk variabel tingkat kesegaran jasmani, dan menggunakan Indeks Nasa tubuh (IMT) untuk variabel status gizi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada norma baku TKJI dan norma penilaian status gizi IMT.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul Yogyakarta sebagian besar adalah sedang. Secara rinci, sebanyak 3 siswa (2,63%) dalam kategori kurang sekali, 31 siswa (27,19%) dalam kategori kurang, 59 siswa (51,75%) dalam kategori sedang, 20 siswa (17,54%) dalam kategori baik, dan 1 siswa (0,88%) dalam kategori baik sekali. Status Gizi siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul Yogyakarta sebagian besar pada kategori sangat kurus, yaitu sebanyak 48 siswa (42,11%), selanjutnya pada kategori normal sebanyak 37 siswa (32,46%), selanjutnya pada kategori kurus sebanyak 25 siswa (21,93%), selanjutnya pada kategori sangat gemuk sebanyak 3 siswa (2,63%), dan paling sedikit pada kategori gemuk yaitu sebanyak 1 siswa (0,88%).

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa dipanjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga dapat terealisasikannya skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD N Bakalan Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul ”. Tugas Akhir Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Ilmu Keolahragaan.

Sangat disadari bahwa tanpa bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terwujud . Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati perkenankanlah disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak R. Sunardianta, M.Kes selaku Ketua jurusan PGSD Penjas yang telah memberikan ilmu dan izin penelitian.
4. Bapak Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd selaku Penasihat Akademik yang telah memberikan dorongan dan pengarahan selama menjadi Mahasiswa selama ini.
5. Bapak F. Suharjana, M.Pd., Pembimbing yang telah dengan sabar memberikan bimbingan serta pengarahan selama menyusun skripsi.
6. Bapak/Ibu dosen FIK, atas bekal ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Ibu Sutinem. S.Pd, selaku kepala sekolah SDN Bakalan atas ijin yang telah diberikan.
8. Ibu Sasanti, S.Pd., selaku Guru olahraga SDN Bakalan yang telah memberikan bimbingan dan nasihat.
9. Ayah dan Ibunda tercinta yang telah memberikan doa restunya, sehingga ananda bisa menjadi seperti sekarang ini.

10. Saudara - saudaraku yang selalu ada dihati dan selalu memberikan motivasi.
11. Siswa kelas IV dan V SDN Bakalan tahun ajaran 2010/2011 yang telah membantu kelancaran proses penelitian.
12. Rekan-rekan mahasiswa PKS PGSD Penjas atas bantuan dan dukungannya

Sangat disadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan, demi perbaikan – perbaikan lebih lanjut.

Bantul, November 2011

Penulis

Irawan Tri Pamungkas

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Diskripsi Teoritis dan Penelitian yang Relevan.....	7
1. Kesegaran jasmani.....	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	9
3. Faktor Kesegaran Jasmani.....	13
4. Hakikat gizi.....	15
5. Status gizi.....	23
6. Karakteristik siswa Sekolah Dasar.....	28
7. Instrumen Kesegaran jasmani dan gizi.....	29
B. Penelitian Yang Relevan.....	29
C. Kerangka Berfikir.....	30
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	39
B. Deskripsi Data Penelitian.....	39
C. Pembahasan.....	49
BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	56
D. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) Anak-anak.....	18
Tabel 2. Tabel Kecukupan Zat Gizi.....	21
Tabel 3. Tabel Ambang Batas IMT	37
Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	37
Tabel 5. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	31
Tabel 5. Standar Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	38
Tabel 6. Hasil Deskripsi Perhitungan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Bakalan Sewon Bantul.....	40
Tabel 7. Hasil Deskripsi Perhitungan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN Bakalan.....	42
Tabel 8. Hasil Deskripsi Perhitungan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN Bakalan.....	43
Tabel 9. Hasil Deskripsi Perhitungan status gizi Siswa SDN Bakalan.....	45
Tabel 10. Hasil Deskripsi Perhitungan status gizi Siswa Putra SDN Bakalan.....	47
Tabel 12. Hasil Deskripsi Perhitungan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN Bakalan.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SDN Bakalan.....	41
Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN Bakalan.....	42
Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN Bakalan.....	44
Gambar 4. Histogram Status gizi SDN Bakalan.....	46
Gambar 5. Histogram Status gizi siswa Putra SDN Bakalan.....	48
Gambar 6. Histogram Status gizi siswa Putri SDN Bakalan.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	57
Lampiran 2. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	58
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi.....	60
Lampiran 4. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V SDN Bakalan.....	63
Lampiran 5. Data Berat Badan Dan Tinggi Badan Siswa Kelas IV dan Kelas V SDN Bakalan.....	66
Lampiran 6. Frekuensi Data Kesegaran Jasmani dan Status gizi Siswa Kelas IV dan Kelas V SD Bakalan.....	69
Lampiran 7. Petunjuk TKJI Tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun.....	81
Lampiran 8. Formulir Tes TKJI.....	89
Lampiran 9. Foto pelaksanaan Tes.....	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pendidikan yang diselenggarakan melalui sekolah diharapkan dapat mengantarkan anak agar dapat menguasai pengetahuan dan keterampilan yang kelak dapat berguna bagi kehidupannya, juga diharapkan agar anak dapat menjadi warga negara yang baik, sopan, bertanggung jawab, disiplin, memiliki nilai kemanusiaan yang tinggi, bermoral pancasila dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Untuk mencapai tujuan tersebut disusunlah kurikulum yang harus dilaksanakan oleh sekolah. Di samping kurikulum yang bersifat formal tersebut ada juga yang bersifat tidak formal yang secara sadar atau tidak disadari oleh guru di dalam proses belajar-mengajar, misalnya guru mengenalkan dan memberikan nilai-nilai yang dimiliki kepada anak yang sama sekali tidak ada dalam kurikulum sekolah.

Derajat kesegaran jasmani yang tinggi sangat penting untuk para siswa, karena dengan kondisi tersebut siswa akan lancar mengikuti berbagai kegiatan belajar. Kesegaran jasmani akan didapat salah satunya melalui gerak atau olahraga. Badan kurang gerak atau dalam keadaan pasif dan statis, maka badan akan menjadi tidak segar. Gerak atau olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran atau kebugaran. Badan banyak melakukan gerak, maka organ-organ tubuh pun akan dapat tumbuh dan berkembang secara baik.

Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar yang diselenggarakan seminggu hanya sekali secara fisiologis kurang mampu memacu pertumbuhan badan

maupun kesegaran fisik, karena idealnya pendidikan jasmani dilakukan tiga kali selama seminggu. Faktor orang tua juga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani anak, ada sebagian orangtua yang tidak memperbolehkan anaknya berolahraga karena menganggap bahwa olahraga tidak penting dan hanya akan mengganggu belajar. Di sisi lain efek dari kesibukan orang tua biasanya pola makan anak kurang diperhatikan, sehingga banyak dijumpai anak yang nampak kelebihan berat badannya, namun tidak menutup kemungkinan bagi anak yang dilahirkan dari keluarga yang ekonominya rendah/kurang mampu keadaan gizinya rendah. Keadaan kesegaran jasmani dan keadaan gizi yang tidak ideal ini yang kemudian menyebabkan beberapa masalah timbul, diantaranya konsentrasi anak menurun karena sudah merasa lelah setelah berolahraga, banyak siswa yang mengantuk saat pelajaran di kelas berlangsung, saat upacara bendera siswa mudah sakit. Karena itu untuk memperoleh gambaran yang nyata perlu dilakukan penelitian yang mendalam.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah antara lain diarahkan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan anak, dengan kata lain tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Anak merupakan generasi penerus bangsa, dimana kalau anak-anak sehat maka bangsa pun akan kuat dan sejahtera. Oleh karena itu kita semua menaruh harapan agar anak-anak dapat tumbuh menjadi dewasa yang sehat fisik, mental dan sosial sehingga dapat mencapai produktivitas sesuai dengan kemampuannya dan berguna bagi nusa dan bangsa.

Pertumbuhan seorang anak dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain aktivitas jasmani dan gizi makanan. Demikian pula dengan status kesehatannya sangat dipengaruhi oleh aktivitas jasmani maupun menu makanan sehari-hari. Bila keadaan gizi seseorang baik akibatnya pertumbuhan dan perkembangannya juga baik. Pertumbuhan dan perkembangan baik akan berpengaruh terhadap kemampuan dan kualitas seseorang. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani yang bertugas membantu meningkatkan kemampuan gerak dan kesehatan jasmani anak sangat perlu mengetahui keadaan status gizi maupun status kesehatan jasmani anaknya.

Masa anak-anak merupakan masa yang sangat penting dalam pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, karena merupakan pondasi dalam pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak yang sedang dalam proses perkembangan dan pertumbuhan sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap setiap harinya serta harus memenuhi syarat kualitas dan kuantitasnya. Makanan yang lengkap tidak harus mahal, tetapi memenuhi kualifikasi sebagai makanan yang mengandung berbagai macam zat gizi dan berguna bagi tubuh.

Sejak awal manusia sudah membutuhkan makanan yang bergizi, makanan dikonsumsi untuk mensuplai energi yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan / aktivitas sehari-hari, membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan. Pada intinya manusia membutuhkan makanan untuk kelangsungan hidup. Kebutuhan gizi untuk setiap individu ada perbedaan

tertentu pada setiap periodisasi umur dan intensitas aktivitas fisik dari rutinitas kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan pengamatan sebelum dilaksanakan penelitian ini ternyata data status gizi dan tingkat kesegaran jasmani kelas atas SDN Bakalan Sewon Bantul belum ada. Maka dengan melihat keadaan tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD N Bakalan, Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul “

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Belum diketahuinya status gizi siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul.
2. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul.
3. Siswa merasa lebih cepat lelah dan mengantuk saat pelajaran di kelas berlangsung.
4. Ada sebagian siswa yang sakit setiap dilaksanakan upacara bendera di Sekolah.

C. Pembatasan Masalah.

Berdasar identifikasi masalah, dan juga karena keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maka peneliti hanya membatasi pada tingkat kesegaran

jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SDN Bakalan, Sewon, Bantul, Yogyakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut. “ Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani dan staus gizi siswa kelas IV dan V SDN Bakalan, Sewon, Bantul, Yogyakarta ?

E. Tujuan Penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SDN Bakalan, Sewon, Bantul.

F. Kegunaan Penelitian.

1. Secara Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan proses pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, memberi gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa, sehingga memahami pentingnya asupan gizi untuk mendukung prestasi akademik.

- b. Bagi sekolah, memberi gambaran tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga mendorong pembinaan dan perbaikan masukan gizi serta peningkatan kesegaran jasmani.
- c. Bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan, memberi masukan agar meningkatkan dan mempertahankan tingkat kesegaran jasmani siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kesegaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh, yang sangat diutamakan di sekolah dasar adalah pembinaan kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

Menurut Sadoso Sumosardjono (1992: 19). Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesegaran fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti (Wardiman Djojonegoro, 1996: 4).

Seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani, apabila seseorang 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).

Menurut Rusli Lutan (2002: 7) kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Nurhasan (2005: 2) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara cukup efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut ilmu fisiologi kesegaran jasmani adalah kesejahteraan tingkat tinggi mencakup tanpa adanya sesuatu yang merugikan atau merintangi, dapat disembuhkannya penyakit, serta berfungsinya secara optimal semua sistem tubuh dan semangat tinggi untuk bekerja maupun bermain. Bagi Siswa, kesegaran jasmani merupakan hal sangat penting terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar disekolah maupun di luar sekolah untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Menurut Engkos Kosasih (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. Untuk itu, harus diketahui cara-cara untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang optimal.

Aktivitas jasmani yang menunjang kesegaran jasmani untuk anak-anak termasuk sangat positif pengaruhnya, karena dapat membantu mereka untuk memantapkan kebiasaan hidup sehat, mencegah merokok dan penggunaan narkoba. Melalui olahraga didorong perkembangan citra diri yang positif dan mengobati kebosanan yang dihasilkan oleh aktivitas jasmani. Pengalaman itu positif pengaruhnya untuk meningkatkan kapasitas belajar meningkatkan

ketahanan terhadap penyakit, dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah. (Rusli Lutan, 2001: 9).

Dari uraian diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lain.

2. Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani perlu dipahami, karena komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani seseorang. Menurut Moelyono W . (1999: 235) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu:

- 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 beda 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.

Wahjoedi (2002: 59-61) mengklasifikasikan kesegaran jasmani menjadi dua, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak.

a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi : daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Daya tahan jantung-paru, adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2) Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah tenaga, atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
- 4) Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.

- 5) Komposisi tubuh (*body composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot (40-50%), tulang dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Semakin kecil persentase lemak, maka akan semakin baik kinerja seseorang.
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi : kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi.
- 1) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
 - 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Rangsangan untuk bereaksi dapat bersumber dari pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan.
 - 3) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.
 - 4) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.
 - 5) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.

Keseimbangan dapat statis pada saat berdiri maupun dinamis pada saat melakukan gerak.

- 6) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan menurut Sumintarsih (2007: 28) antara lain meliputi:

- 1) Daya Tahan Kardiovaskuler
Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik.
- 2) Kekuatan Otot
Kekuatan banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk tungkai yang harus menahan berat badan.
- 3) Daya Tahan Otot
Daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk beraktivitas berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan.
- 4) Fleksibilitas
Fleksibilitas adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian.
- 5) Komposisi Tubuh
Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak di seluruh tubuh.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan menurut Sumintarsih (2007: 29-30) antara lain meliputi:

- 1) Keseimbangan
Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan ketika diam atau sedang bergerak.
- 2) Daya Ledak
Daya Ledak adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan.
- 3) Kecepatan
Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu singkat.
- 4) Kelincahan
Kelincahan adalah yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara merubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi.
- 5) Koordinasi
Koordinasi adalah yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-

sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik secara harmonis dan ketepatan tinggi.

6) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya stimulus atau rangsangan dengan mulainya reaksi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung dan tidak langsung bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga 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 hingga 8 jam (Djoko Pekik Irianto, 2000: 7).

Dari uraian tersebut diatas diatas dapat diketahui untuk mewujudkan kesegaran jasmani yang baik salah satu caranya adalah dengan melakukan olahraga / latihan.

Dalam pelaksanaan latihan Sadoso Soemosardjuno (1992: 2-9) harus meliputi 3 macam, yaitu : intensitas latihan, lamanya latihan dan frekuensi latihan.

1. Intensitas Latihan

Kurang lebih 60-85% dari denyut jantung maksimal, ini pada umumnya berarti bahwa latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernafas dalam tanpa timbul sesak nafas atau timbul keluhan. Denyut jantung maksimal adalah 220-umur (dalam tahun); Menurut Djoko pekik irianto (2000:14), bahwa intensitas adalah kuantitas yang ditunjukkan berat ringanya latihan.

2. Lama Latihan.

Lama latihan adalah 20-60 menit, kontinyu dalam melibatkan otot-otot besar. Sedangkan menurut Harsono (1988: 62) bahwa lama berlatih dalam *training zone* untuk olahraga prestasi 45-120 menit sedang untuk olahraga kesehatan 20-30 menit. Untuk meningkatkan kebugaran paru dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

3. Frekuensi Latihan

3-5 kali seminggu dan 2 hari sekali bila 3 kali seminggu, menurut Djoko Pekik Irianto (2000:13) frekuensi adalah unit latihan persatuan waktu. Jadi untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik pola hidup sehat harus benar-benar dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktos sebagai berikut :

- a. Makanan/gizi, meliputi kandungan kandungan zat gizi yang dikonsumsi.
- b. Aktivitas olahraga/ latihan jasmani.
- c. Istirahat, yang berguna untuk pemulihan metabolisme tubuh.

4. Hakikat Gizi

WHO (*World Health Organization*, dalam Soekirman, 2000: 4) mengartikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup untuk kembali dan mengolah zat-zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh, dan menghasilkan energi.

Menurut Sunita Almatier (2002: 3) zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun sel-sel yang mati atau rusak, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Lebih umum gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan,

metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh, serta menghasilkan tenaga. Pada perkembangannya sekarang, kata gizi mempunyai pengertian yang luas, disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi seseorang, karena gizi berkaitan dengan potensi seseorang, yaitu gizi berkaitan dengan potensi otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Oleh karena itu, di Indonesia faktor gizi penting dalam pembangunan, khususnya dalam pengembangan sumberdaya manusia (SDM)

Kebutuhan tubuh akan gizi merupakan hal yang sangat mutlak. Zat gizi diperlukan untuk mempertahankan kehidupan sel di dalam tubuh, baik pada waktu istirahat ataupun waktu bekerja atau olahraga. Semua zat gizi yang diperlukan bagi tubuh kita, terdapat pada makanan yang kita makan sehari-hari. Makanan yang dianjurkan oleh Departemen Kesehatan yaitu makanan 4 sehat 5 sempurna yang mempunyai arti dalam mengkonsumsi makanan harus selalu mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral serta meminum air susu, akan tetapi jumlahnya tentu saja ditentukan dengan kebutuhan individu yang bersangkutan. Karena kebutuhan gizi setiap individu berbeda satu dengan yang lainnya.

Menurut Sunita Almatsier (2002: 291) gizi yang seimbang dikelompokkan berdasar tiga (3) fungsi utama, yaitu :

- a. Sumber energi atau tenaga, yaitu padi-padian atau *serealia* seperti beras, jagung, gandum, umbi-umbian seperti ubi, singkong, dan talas, serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mie dan bihun.
- b. Sumber protein, yaitu sumber protein hewani, seperti daging, ayam telur, dan susu. Sumber protein nabati, seperti kacang-kacangan; kacang kedelai,

- kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, kacang tolo, serta hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai, dan oncom.
- c. Sumber zat pengatur seperti sayuran dan buah. Sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel, serta sayur kacang-kacangan seperti kacang panjang, buncis, kecipir. Buah-buahan yang diutamakan yang berwarna jingga dan kaya akan serat dan berasa asam, seperti papaya, mangga, nanas, nangka masak, jambu biji, apel, sirsat dan jeruk.

Selain bahan makanan di atas, dalam makanan sehari-hari kita mengenal sumber lemak murni, seperti minyak goreng, margarine, mentega, serta sumber karbohidrat murni seperti gula pasir, gula merah, madu dan sirup. Zat gizi seimbang tersebut telah dijadikan patokan oleh para ahli gizi, sehingga lahirlah apa yang disebut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah pedoman dasar tentang gizi seimbang yang disusun sebagai penuntun pada perilaku konsumsi makanan. PUGS menganjurkan agar 60-75% kebutuhan energi diperoleh melalui karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak.

Usia sekolah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, karena itu anak usia sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya energi dan protein. Di samping itu anak sekolah merupakan konsumen yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendaknya. Kecepatan pertumbuhan anak sekolah jika tidak dibarengi dengan zat gizi yang seimbang dikhawatirkan kesempatan tumbuh yang pesat tersebut terganggu. Dengan memperhatikan kuantitas dan kualitas zat gizi diharapkan makanan yang dikonsumsi anak-anak dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya.

Dalam memenuhi kebutuhan gizi anak-anak menurut Suhardjo dalam makalah Kokom Komariah(2006: 3) mengemukakan prinsip-prinsip sebagai berikut :

- a. Bahan pokok energi mutlak harus dipenuhi, baik yang berasal dari bahan makanan pokok, penggunaan minyak atau lainnya dari gula.
- b. Gunakan gabungan sumber protein hewani dan nabati terutama kacang-kacangan atau hasil olahan seperti tempe dan tahu.
- c. Manfaatkan bahan makanan sumber protein hewani setempat yang ada dan mungkin didapat.

Penyediaan makan pada anak-anak yang sebenarnya tidak berbeda dengan penyediaan makanan pada orang dewasa, baik dalam hal jenis makanan, proporsi maupun cara penyajian. Namun yang perlu diperhatikan adalah zat gizi yang terkait dengan proses pertumbuhan yakni protein, oleh karena kekurangan protein akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan tinggi badan, sehingga akan menyebabkan anak menjadi pendek. Di samping itu penyediaan makanan pada anak harus memperhatikan perkembangan otak. Jumlah kebutuhan zat gizi pada anak juga ditentukan oleh berbagai faktor, yaitu: jenis kelamin, berat badan, dan aktivitas sehari-hari. Besarnya kebutuhan energi dan protein untuk anak-anak dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) Anak-anak

Jenis Kelamin dan usia (tahun)	BB (Kg)	Energi (Kalori)	Protein (Gram)
Perempuan, 10-12	30	1950	45
Perempuan, 13-15	40	2200	57
Perempuan,16-19	53	2360	62
Perempuan > 20	56	2700	50

Laki-laki, 10-12	32	1750	49
Laki-laki, 13-15	42	1900	57
Laki-laki, 16-19	46	1850	47
Laki-laki, > 19	50	2100	44

Sumber Djoko Pekik Irianto (2005 : 132)

Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG) atau *Recommended Dietary Allowances* (RDA) adalah tingkat konsumsi zat-zat gizi esensial yang dinilai cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi hampir semua orang sehat di suatu negara. AKG di Indonesia didasarkan atas patokan berat badan untuk masing-masing kelompok berat badan menurut umur, gender, dan aktivitas fisik yang ditetapkan secara berkala melalui survay penduduk.

AKG tidak sama dengan Angka Kebutuhan Gizi (*Dietary Requirement*). Angka Kebutuhan Gizi adalah banyaknya zat-zat gizi yang dibutuhkan seseorang (individu) untuk mencapai dan mempertahankan status gizi adekuat, sedangkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) adalah kecukupan gizi rata-rata penduduk.

Menurut FAO/WHO/UNU (1985: 71) Formula (rumus) yang digunakan dalam menghitung kebutuhan energi seseorang adalah Energi *requirement* = *BMR* + *SDA* + Aktivitas fisik + faktor pertumbuhan.

Tabel 2. Rumus untuk menaksir nilai *BMR*

Kelompok Umur	BMR (kkal/hari)	
	Laki-laki	Perempuan
0 – 3	60,9 BB- 54	61,0 BB – 51
3 – 10	22,7 BB + 495	22,5 BB + 499
10 – 18	17,5 BB + 651	12,2 BB + 746
18 – 30	15,3 BB + 679	14,7 BB + 496
30 – 60	11,6 BB + 879	8,7 BB + 829

≥ 60	$13,5 \text{ BB} + 487$	$10,5 \text{ BB} + 596$
-----------	-------------------------	-------------------------

Sumber : FAO/WHO/UNU, *Energy and Protein Requirements*, 1985 hlm. 71.

Specific Dynamic Action (SDA) diperkirakan besarnya 10 % dari BMR.

Beberapa faktor yang mempengaruhi besarnya *SDA* : suhu tubuh, suhu lingkungan, jenis konsumsi makanan, status gizi, dan aktivitas tubuh. Kegiatan Fisik diperhitungkan sesuai dengan berat ringannya pekerjaan karena makin berat maka penggunaan energi akan lebih banyak, dan makin ringan pekerjaan penggunaan energi akan lebih sedikit. Sehingga kegiatan fisik tersebut dapat dikategorikan sebagai :

1. Sangat ringan : 1,4 *BMR*
2. Ringan : 1,6 *BMR*
3. Sedang : 2,5 *BMR*
4. Berat : 6,0 *BMR*

WHO/FAO/UNU juga merekomendasikan pengelompokan kegiatan fisik menjadi :

1. Kerja ringan = 20% *BMR*
2. Kerja sedang = 30% *BMR*
3. Kerja berat = 40% *BMR*
4. Kerja sangat berat = 50% *BMR*

Keperluan energi untuk faktor pertumbuhan diperhitungkan sesuai dengan golongan umur, karena faktor umur menentukan sedang terjadinya pertumbuhan yang menyeluruh dari jaringan tubuh, seperti pertumbuhan tulang baru, pertumbuhan organ baru seperti gigi, serta penambahan volume cairan tubuh. Berdasarkan kelompok umur, besar penambahan energi untuk faktor pertumbuhan adalah :

1. 10 – 14 tahun : 2 kkal/KgBB

2. 15 tahun : 1 kkal/KgBB
3. 16 – 18 tahun : 0,5 kkal/KgBB

Kecukupan masing-masing zat gizi disusun berdasarkan kelompok umur, berat badan, dan tinggi badan. Untuk kelompok tabel seperti dalam tabel berikut ini :

Gol. Umur (tahun)	BB (kg)	Energi (Kal)	Pro (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	I (µg)	Vit. A (IU)	Tia-min (mg)	Ribo-flav (mg)	Nia sin (mg)	Vit C (mg)
Pria													
10-12	30	1.950	46	600	400	10	15	150	3.450	0,9	1,2	14	30
13-15	40	2.100	56	600	400	18	15	150	4.000	0,9	1,3	15	30
16-19	53	2.500	58	600	500	18	15	150	4.000	1,0	1,4	17	30
Wanita													
10-12	32	1.750	49	600	350	10	15	150	3.500	0,9	1,1	11	30
13-15	42	1.900	56	600	400	18	15	150	3.500	0,8	1,2	13	30
16-19	45	1.950	46	600	450	24	15	150	3.500	0,8	1,1	13	30

Sumber : FAO/WHO/UNU, *Energy and Protein Requierements*, 1985 hlm. 71.

Contoh : Taksiran kebutuhan energi sehari untuk seorang Mahasiswa laki-laki, berumur 19 tahun dengan berat badan 54 Kg, tinggi badan 156 cm, dengan aktivitas ringan.

IMT saat ini : BB (Kg)/TB (cm)

$$: 54/(1,56)^2$$

$$: 22,18$$

Bila dilihat dari IMT saat ini maka remaja tersebut termasuk kategori normal, maka berat badan yang digunakan untuk menghitung *BMR* adalah berat badan saat ini. perhitungan *BMR* dengan menggunakan rumus FAO/WHO/UNU :

$$\begin{aligned} BMR &= 15,3 B + 679 \\ &= 15,3 (54) + 679 \\ &= 1495,2 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SDA &= 10 \% BMR \\ &= 10 \% \times 1495,2 \\ &= 149,52 \text{ kkal} \end{aligned}$$

Remaja diatas beraktifitas ringan, maka faktor aktifitas akan menambah kebutuhan energi sebesar $1,6 \times BMR$

$$\begin{aligned} &= 1,6 \times 1495,2 \\ &= 2392,32 \text{ kkal} \end{aligned}$$

Umur 17 tahun maka tambahan energi untuk pertumbuhan adalah sebanyak 0,5 kkal/Kg BB :

$$\begin{aligned} &= 0,5 \times 54 \\ &= 27 \text{ kkal} \end{aligned}$$

Untuk aktivitas fisik tidak diperhitungkan karena mahasiswa tersebut jarang melakukan olahraga. Maka kebutuhan energi mahasiswa tersebut adalah :

$$\begin{aligned} &= BMR + SDA + \text{Aktivitas fisik} + \text{Pertumbuhan} \\ &= 1495,2 \text{ kkal} + 149,52 \text{ kkal} + 2392,32 \text{ kkal} + 27 \text{ kkal} \\ &= 4064,04 \text{ kkal} \end{aligned}$$

Kebutuhan energi dari karbohidrat (60 – 70 % energi total)

$$= 60\% \times 4064,04$$

$$= 2438,42 \text{ kkal}$$

Kebutuhan karbohidrat dari makanan sebanyak (jumlah kalori/ 4)

$$= 2438,42 / 4$$

$$= 609,60 \text{ gram}$$

Kebutuhan energi dari protein (10 – 15 % energi total)

$$= 15 \% \times 4064,04$$

$$= 609,60 \text{ kkal}$$

Kebutuhan protein dari makanan (jumlah kalori/ 4)

$$= 609,60 / 4$$

$$= 152,40 \text{ gram}$$

Kebutuhan energi dari lemak (10 – 25 % energi total)

$$= 25 \% \times 4064,04$$

$$= 1016,01 \text{ kkal}$$

Kebutuhan lemak dari makanan (jumlah kalori/ 9)

$$= 1016,01 / 9$$

$$= 112,89 \text{ gram}$$

5. Status Gizi

Status gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan akan zat gizi untuk pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi satu pihak serta konsumsi zat gizi dilain pihak. Secara singkat status gizi dapat

dikatakan sebagai gambaran keseimbangan antara kebutuhan zat gizi dengan konsumsi zat gizi (Djiteng Rujito, 1989: 27)

Menurut Suhardjo (1996 : 55) status gizi adalah keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan dampak fisiknya diukur secara antropometri. Djoko Pekik Irianto (2006 : 3) mengemukakan status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari.

Menurut Moch. Agus Krisno Budiyo (2001 : 9) faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah sebagai berikut.

- a. Produk pangan (jumlah dan jenis makanan)
- b. Pembagian makanan atau pangan.
- c. Akseptabilitas.
- d. Prasangka buruk pada bahan makanan tertentu.
- e. Pantangan pada makanan tertentu.
- f. Kesukaan terhadap jenis makanan tertentu.
- g. Keterbatasan ekonomi.
- h. Kebiasaan makan.
- i. Selera makan.
- j. Sanitasi makanan (Penyiapan, penyajian, dan penyimpanan).
- k. Pengetahuan gizi.

Faktor- faktor yang mempengaruhi status gizi tersebut akan saling berinteraksi satu sama lain sehingga berimplikasi kepada status gizi seseorang. Status gizi seimbang sangat penting terutama bagi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kesejahteraan manusia. Secara umum status gizi dibagi menjadi tiga kelompok yaitu, sebagai berikut :

- a. Kecukupan gizi (gizi seimbang)

Dalam hal ini asupan gizi, seimbang dengan kebutuhan gizi seseorang yang bersangkutan. Kebutuhan gizi seseorang ditentukan oleh kebutuhan gizi basal, kegiatan, dan pada keadaan fisiologis tertentu, serta dalam keadaan sakit.

b. Gizi kurang.

Gizi kurang merupakan keadaan tidak sehat (patologis) yang timbul karena tidak cukup makan, dengan demikian konsumsi energi dan protein kurang selama jangka waktu tertentu.

c. Gizi lebih.

Keadaan patologis (tidak sehat) yang disebabkan kebanyakan makanan. Mengonsumsi energi lebih banyak daripada yang diperlukan oleh tubuh dalam jangka waktu yang panjang, dikenal sebagai gizi lebih (Moch. Agus Krisno Budiyo, 2001: 14).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2005 : 57) penilaian status gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain :

1. Pemeriksaan Langsung

a) Pengukuran Antropometri

Pengukuran Antropometri dilakukan dengan mengukur : tinggi badan, berat badan, tebal lemak tubuh (*tricep, bicep, scapula dan suprailliaca*). Tujuan : menghitung lemak pada jaringan adipose.

b) Pemeriksaan Biokimia.

Pemeriksaan laboratorium (biokimia) dilakukan melalui pemeriksaan specimen jaringan tubuh (darah, urine, tinja, hati, dan otot) yang diuji secara laboratoris, terutama untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin, glukosa, dan kolesterol.

c) Pemeriksaan Klinis

Pemeriksaan klinis dilakukan pada jaringan epitel (*Superfisiel ephitel tissue*) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral. Tujuan : untuk mengetahui status kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus.

d) Pemeriksaan Biofisik

Pemeriksaan biofisik dilakukan dengan melihat kemampuan fungsi serta perubahan struktur jaringan. Tujuan : untuk mengetahui situasi tertentu, misalnya pada orang yang buta senja.

2. Pemeriksaan Tidak Langsung

a). Survei Konsumsi

Penilaian konsumsi makanan : dilakukan dengan wawancara kebiasaan makanan dan penghitungan makanan sehari hari. Tujuan : untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan gizi.

b). Statistik Vital

Pemeriksaan dilakukan dengan menganalisa data kesehatan, seperti angka kematian, kesakitan dan kematian akibat hal-hal yang

berhubungan dengan gizi. Tujuan : indikator tidak langsung status gizi masyarakat.

c). Faktor Ekologi

Pengukuran status gizi didasarkan atas ketersediannya makanan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor ekologi (iklim, tanah, irigasi). Tujuan untuk mengetahui penyebab malnutrisi masyarakat.

Menurut I Dewa Nyoman, Bachyar Bakri, dan Ibnu Fajar (2002 : 21)

faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memilih metode penilaian status gizi adalah sebagai berikut :

- a. Tujuan pengukuran
- b. Unit sampel yang akan diukur
- c. Jenis informasi yang dibutuhkan
- d. Tingkat reliabilitas dan akurasi yang dibutuhkan
- e. Tersedianya fasilitas dan peralatan
- f. Ketersediannya tenaga
- g. Ketersediaannya waktu
- h. Dana yang dibutuhkan

Hal-hal tersebut diatas tidak berdiri sendiri, melainkan selalu terkait faktor yang satu dengan yang lainnya. Dalam penelitian metode status gizi harus memperhatikan secara keseluruhan dan mencermati keunggulan dan kelemahan metode tersebut.

Status gizi baik ataupun gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan tingkatan paling baik atau yang setinggi mungkin (Sunita Almatsier, 2002 : 9). Status gizi seseorang dikatakan baik bila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental, terdapat keterikatan yang erat antara tingkat transportasi penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang

tidak digunakan untuk mempertahankan keadaan gizi dengan konsumsi makanan.

Tingkat keadaan gizi optimal akan tercapai bila kebutuhan zat gizi terpenuhi secara optimal. Konsumsi gizi masa kanak-kanak memberikan kontribusi normal terhadap status gizi masa dewasa (Husaini, 1997: 14). Djoko Pekik Irianto (2005: 133-134) empat masalah pokok yang paling serius yang dihadapi bangsa Indonesia terkait dengan penyakit gizi salah adalah sebagai berikut :

- a. KPP (Kekurangan Kalori Protein)
KPP umumnya dialami anak-anak dengan status ekonomi kurang, karena makanan hewani relatif mahal, sehingga tidak terjangkau.
- b. KVA (Kekurangan Vitamin A)
Anak pada umumnya kurang menyukai sayuran dan buah-buahan yang merupakan sumber vitamin utama, sehingga sering menyebabkan terjadinya avitaminose A.
- c. AGB (Anemia Gizi Besi)
Zat besi banyak terdapat pada makanan hewani serta sayuran yang berwarna hijau tua. Bagi anak-anak dari keluarga kurang mampu dan mereka yang tidak menyukai sayuran akan beresiko kekurangan zat besi (Anemia).
- d. GAKI (Gangguan Akibat Kekurangan Zat Iodium)
Garam beryodium merupakan upaya untuk menghindarkan masyarakat dari kekurangan yodium.

Munculnya permasalahan gizi tersebut disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan yang beraneka ragam, pemahaman yang salah terhadap jenis makanan, ketidakaturan pola makan serta gaya hidup. Status gizi yang baik tentunya akan berpengaruh terhadap kesehatan serta kondisi kesegaran jasmaninya. Simorangkir (1993: 17) menyatakan bahwa gizi yang bermutu akan memberikan kemampuan yang lebih baik dalam berfikir dan berolahraga.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh dengan konsumsi zat gizi.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik siswa sekolah dasar kelas atas usia 10-12 tahun menurut Harsuki (2000: 67 - 68) adalah sebagai berikut :

- a. Perkembangan sex berkembang, menjadi kuat setelah masa akhir dari kelas VI.
- b. Pengembangan lebar otot-otot besar dan penyesuaian dari otot-otot yang kecil memerlukan latihan tertentu.
- c. Jantung tidak tumbuh sebagaimana cepatnya pertumbuhan tubuh, tekanan darah akan menurun apabila fisik mulai istirahat.
- d. Kesenangan pada permainan dengan bola makin bertambah.
- e. Perhatian dengan teman sekelompok kuat.
- f. Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi orang dewasa.
- g. Rasa kasih sayang seperti orang dewasa.
- h. Rasa bangga berkembang.
- i. Koreksi bentuk tubuh lebih diperkuat lewat kebiasaan sehari-hari.
- j. Memperbaiki kekuatan otot lengan, bahu, punggung, dan tungkai.

Karakteristik peserta didik kelas atas SDN Bakalan adalah berbeda-beda antara satu dengan yang lain, secara fisik ada yang yang gemuk ada pula yang kurus, ada yang yang tinggi dan ada yang rendah, ada yang kuat, ada yang lemah dan ada yang aktif ada juga yang pasif. Sedang secara psikis ada anak yang suka bicara ada yang pendiam, ada yang pemalu ada yang pemberani dan ada yang malas ada pula yang rajin.

Dengan melihat karakteristik jasmani peserta didik yang berbeda-beda, maka untuk meningkatkan kesegaran jasmani harus disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan yang dimilikinya, agar peserta didik dapat melaksanakan aktifitas jasmani dengan sebaik-baiknya. Secara umum unsur

yang ada pada peserta didik sekolah dasar kelas atas adalah pertumbuhan dan perkembangan jasmani, perkembangan sikap, mental, sosial dan emosional, perkembangan jasmani dan mencari jati diri.

7. Instrumen untuk Mengukur Kesegaran Jasmani dan Status Gizi

a. Instrumen Kesegaran Jasmani

Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2010 (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yaitu lari 40 meter, gantung siku ditekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

b. Instrumen Status Gizi

Instrumen yang digunakan adalah dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus Berat Badan (Kg) dibagi kuadrat Tinggi Badan (M) yang dimasukkan dalam Ambang Batas IMT untuk Indonesia yang dibagi dalam kategori Kurus, Normal, dan Gemuk.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Hasil penelitian Umi Setiyowati 2007 dengan judul “Status Gizi Siswa-Siswi SDN Kaliurang, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang”. Dengan populasi 160 siswa dan semuanya menjadi subyek penelitian. Dengan hasil 90,63% keadaan status gizinya berkategori normal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keadaan status gizi siswa siswi SDN Kaliurang 2 termasuk dalam kategori normal. Suharjono dan Tomoliyus tahun 2001 dengan sampel siswa kelas IV, V dan VI SD Se Daerah Istimewa Yogyakarta menurut Devenport Kaup dengan norma penilaian

dari Sardjono hasilnya adalah 47 orang (9,4%) berstatus gemuk sekali (GS), 51 orang (10,2%) berstatus gemuk (G), 206 orang (41,2%) berstatus normal (N), 184 orang (36,8%) berstatus kurus (K), dan 12 orang (2,4%) berstatus sangat kurus (SK).

2. Hasil penelitian Murwanto 2006 dengan judul "Tingkat Kebugaran jasmani siswa SD di Kecamatan Seyegan". Hasil penelitian Tingkat Kebugaran jasmani SD di Kecamatan Seyegan dengan populasi 119 siswa SD yang menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan rambang lengkap bertahap (*multy stage random sampling*) menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SD di Kecamatan seyegan 0 % sangat kurang, 16,8 % kategori kurang, 70,59 % kategori sedang, 11 % kategori baik, dan 0,84 % kategori sangat baik.

C. Kerangka Berfikir

Sebagian besar siswa SDN Bakalan berasal dari penduduk sekitar. Siswa di SDN Bakalan selalu berangkat dan pulang sekolah dengan sepeda dan sebagian berjalan kaki. Kegiatan sepulang sekolah siswa diisi dengan les mata pelajaran yang diadakan di sekolah, sebagian bermain dan ada yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler.

Perbedaan kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh siswa di SDN Bakalan menimbulkan pertanyaan bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa? diperkirakan tingkat kesegaran jasmani setiap siswa SDN Bakalan berbeda – beda.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relative lama tanpa mengalami kelelahan yang cukup berarti. Siswa yang kesegaran jasmaninya baik, maka akan memiliki badan yang segar, sehat, mampu mempertinggi kemampuan dan kemauaan untuk belajar dan berlatih.

Status Gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan akan zat gizi untuk pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi satu pihak serta konsumsi zat gizi dilain pihak. Seorang siswa yang status gizinya baik, maka akan memiliki badan yang sehat, tidak lesu dan bergairah dalam melakukan kegiatan sehari-hari termasuk dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar (KBM) maupun belajar dirumah. Asupan makan yang banyak mengandung zat gizi dan pola pendidikan jasmani yang terprogram dan terarur merupakan cara untuk meningkatkan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani, sehingga peserta didik dalam hal ini siswa akan memperoleh prestasi belajar yang optimal.

Instrumen kesegaran jasmani yang digunakan adalah tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yaitu lari 40 meter, gantung siku ditekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter, dan instrumen yang digunakan untuk status gizi adalah dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus Berat Badan (Kg) dibagi kuadrat Tinggi Badan (M) yang dimasukkan dalam Ambang Batas IMT untuk Indonesia yang dibagi dalam kategori kurus, normal, dan gemuk.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan Kelas V SD Bakalan Sewon Bantul, dengan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan status gizi.

1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa dalam melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang bersifat mendadak dan diukur menggunakan tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 m.

2. Status gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi kurus, normal dan gemuk. Dihitung dengan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT).

C. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SDN Bakalan, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul, yang berjumlah 114 siswa dengan usia 10-12 tahun.

D. Instrumentasi dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen Penelitian

a. Kesegaran Jasmani

Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI tahun 2010 (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yaitu :

1) Lari 40 meter

Tujuan tes ini untuk mengukur kecepatan. Diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma.

2) Gantung siku tekuk

Tujuan tes ini untuk mengukur kekuatan dan daya tahan. Lamanya kemampuan mempertahankan posisi diukur dalam satuan detik.

3) Baring duduk (Sit Ups) 30 detik.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

4) Loncat tegak diukur tinggi raihan (Cm).

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

5) Lari 600 meter.

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot jantung, peredaran darah dan pernafasan. Diukur dalam satuan menit dan detik.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan adalah, lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera start, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus,

formulir tes, peluit dan alat tulis. Penulis memilih tes ini karena tes ini memiliki beberapa kebaikan atau keunggulan, antara lain:

- 1) Tes ini sudah dibakukan.
- 2) Memiliki *validitas* dan *reliabilitas* yang sangat tinggi. *Instrumen* ini mempunyai nilai *validitas* 0,950 untuk putra, 0,923 untuk putri dan nilai *realibilitas* 0,960 untuk putra, 0,808 untuk putri
- 3) Tes ini mengukur beberapa unsur kebugaran jasmani, yaitu: kecepatan, kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru- paru, dan daya tahan otot.

b. Status Gizi

Instrumen yang digunakan adalah perhitungan antara tinggi badan dan berat badan yang dimasukan dalam Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) pada anak berusia 6-17 tahun yang dibagi dalam tiga kategori, yaitu Baik, kurang dan Buruk. Variabel yang diginakan untuk mengukur status gizi hanya berat badan dan tinggi badan karena pada masa sekolah dasar masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Alat yang diperlukan yaitu timbangan merk Ozone untuk mengukur berat badan dan stadiometer merk Height untuk mengukur tinggi badan. Data berat badan dan tinggi badan kemudian dimasukkan dalam perhitungan berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan untuk mengetahui berat badan, tinggi badan dan kesegaran jasmani.

a. Kesegaran Jasmani

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas :

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

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasar prestasi yang telah dicapai siswa, karena satuan yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)

- b. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali)
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Satuan ukuran yang sama ini adalah nilai. 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 klasifikasi tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun tersebut.

b. Pengukuran Tinggi Badan

Cara pengukuran tinggi badan adalah subyek berdiri membelakangi alat ukur tanpa sepatu, sedangkan tumit, panggul dan kepala dalam posisi satu garis, kemudian hasil pengukuran dicatat dalam satuan centimeter (Cm), dengan ketelitian setengah Cm.

c. Pengukuran Berat Badan

Cara pengukuran berat badan adalah subyek ditimbang tanpa sepatu, kemudian hasil pengukuran dicatat dengan satuan kilogram, dengan ketelitian setengah Kg.

Data Status Gizi siswa dihitung dengan menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT) yaitu berat badan (Kg) dibagi kuadrat tinggi badan (M). Kemudian dikonsultasikan dengan norma yang ada dari rumus penilaian status gizi menurut Indeks Masa Tubuh (IMT). Selanjutnya data

disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan penilaian status gizi menurut Indeks Masa Tubuh (IMT). Berikut tabel distribusi frekuensi status gizi.

Tabel 4.4. Tabel Ambang Batas IMT

IMT	Kategori
< 17,0	Sangat Kurus
17,0 - 18,5	Kurus
18,5 - 25,0	Normal
25,0 - 27,0	Gemuk
> 27,0	Sangat Gemuk

E. Teknik Analisis Data

Teknik *analisis* data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase standar norma kebugaran jasmani dari Depdiknas (2010: 27-28).

Data yang diperoleh siswa dari tiap-tiap butir tes merupakan data kasar. Hasil dari tiap-tiap butir tes selanjutnya diubah menjadi nilai dengan mengkonsultasikan pada tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk anak umur 10-12 tahun sesuai dengan jenis kelamin siswa. Adapun tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk umur 10-12 tahun, sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun Sesuai Dengan TKJL.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d. 6.3 "	51 ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d.-2'09 "	5
4	6.4 "-6.9 "	31-50	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0 "-7.7 "	15-30	12-17	31-37	2'31 "-2'45 "	3
2	7.8 "-8.8 "	5-14	4-11	24-30	2'46 "-3'44 "	2
1	8.9 " dst	4 dst	0-3	23 dst	3'45 " dst	1

Sumber: Depdiknas (2010: 24)

Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Usia 10-12 Tahun Sesuai Dengan TKJI

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d. 6.7 "	40 ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d.-2'32 "	5
4	6.8 "-7.5 "	20-39	14-19	34-41	2'33 "-2'54 "	4
3	7.6"-8.3 "	8-19	7-13	28-33	2'55 "-3'28 "	3
2	8.4 "-96 "	2-7	2-6	21-27	3'29 "-4'22 "	2
1	9.7 " dst	0-1	0-1	s.d.20	4'23 " dst	1

Sumber: Depdiknas (2010: 24)

Setelah diketahui dari tiap-tiap tes kemudian dijumlahkan, dari hasil penjumlahan selanjutnya menjadi dasar untuk menentukan atau menetapkan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan melihat tabel norma tes kesegaran jasmani. Dengan demikian dapat diketahui keadaan kebugaran jasmani siswa. Adapun tabel norma tes kesegaran jasmani, sebagai berikut:

Tabel 5. Standar Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.

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

Sumber: Depdiknas (2010: 25).

Setelah angka (data-data) dari hasil Tes Kebugaran Jasmani terkumpul, maka kebugaran dari masing-masing sampel dapat disimpulkan dengan rumus:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang di cari

F= Frekuensi atau Jumlah Subjek

N= Jumlah Subjek Keseluruhan

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Bakalan, Sewon, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SDN Bakalan terletak di jalan Bantul KM 10.

Subyek penelitian terdiri atas siswa kelas IV, dan V SDN bakalan, Sewon, Bantul yang berusia 10-12 tahun sebanyak 114 siswa. Pengambilan data status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dilakukan pada tanggal 23 Juli 2011 sampai dengan 25 Juli 2011, pukul 07.00 – 10.00 WIB.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SDN Bakalan, Sewon, Bantul, Yogyakarta akan disajikan sebagai berikut :

1. Tingkat Kebugaran Jasmani

Data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul Yogyakarta diperoleh dari TKJI untuk usia 10-12 tahun. berikut akan disajikan deskripsi data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Bakalan, Sewon, Bantul secara keseluruhan dan secara masing-masing berdasarkan jenis kelamin.

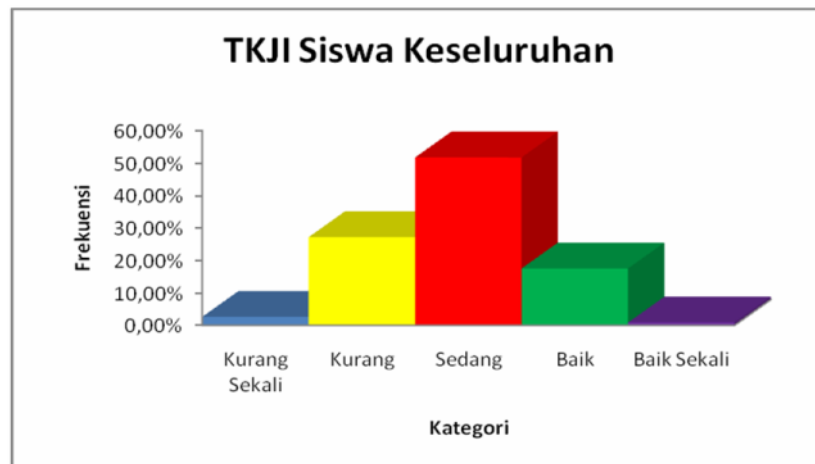
Secara keseluruhan, memperoleh nilai maksimum sebesar 22 dan nilai minimum sebesar 8. Rerata diperoleh sebesar 14,86; median sebesar 15,00; modus sebesar 14,00; dan standar deviasi sebesar 2,72. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan norma baku TKJI usia 10-12 tahun. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul yang diperoleh.

Tabel 4.1. Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 s/d 9	Kurang Sekali	3	2,63%
2	10 s/d 13	Kurang	31	27,19%
3	14 s/d 17	Sedang	59	51,75%
4	18 s/d 21	Baik	20	17,54%
5	22 s/d 25	Baik Sekali	1	0,88%
jumlah			114	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa sebagian besar siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, yaitu sebanyak 59 siswa (51,75%), selanjutnya pada kategori kurang sebanyak 31 siswa (27,19%), selanjutnya pada kategori baik sebanyak 20 siswa (17,54%), selanjutnya pada kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa (2,63%), dan paling sedikit pada kategori baik sekali, yaitu sebanyak 1 siswa (0,88%) dalam kategori baik sekali.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah gambar histogram tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 4.1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Keseluruhan

Agar deskripsi data lebih terperinci, maka berikut deskripsi data tingkat kesegaran jasmani secara masing-masing berdasarkan jenis kelamin.

a. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra

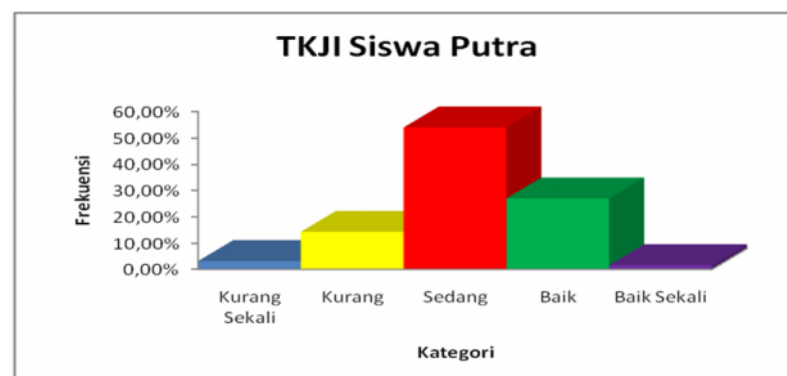
Pada siswa putra, diperoleh nilai maksimum sebesar 22 dan nilai minimum sebesar 8. Rerata diperoleh sebesar 15,71; median sebesar 16,00; modus sebesar 15,00; dan standar deviasi sebesar 2,83. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan norma baku TKJI usia 10-12 tahun. berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul yang diperoleh.

Tabel 4.2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 s/d 9	Kurang Sekali	2	3,17%
2	10 s/d 13	Kurang	9	14,29%
3	14 s/d 17	Sedang	34	53,97%
4	18 s/d 21	Baik	17	26,98%
5	22 s/d 25	Baik Sekali	1	1,59%
jumlah			63	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa sebagian besar siswa putra kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, yaitu sebanyak 34 siswa (53,97%), selanjutnya pada kategori baik sebanyak 17 siswa (26,98%), selanjutnya pada kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (3,17%), dan paling sedikit pada kategori baik sekali, yaitu sebanyak 1 siswa (1,59%).

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah gambar histogram tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul yang diperoleh.



Gambar 4.2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra

b. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri

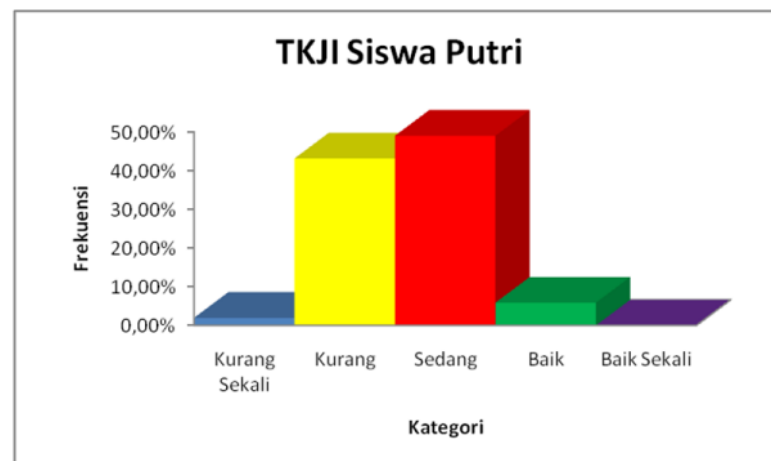
Pada siswa putri, diperoleh nilai maksimum sebesar 19 dan nilai minimum sebesar 8. Rerata diperoleh sebesar 13,80; median sebesar 14,00; modus sebesar 14,00; dan standar deviasi sebesar 2,18. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan norma baku TKJI usia 10-12 tahun. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul yang diperoleh.

Tabel 4.3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 s/d 9	Kurang Sekali	1	1,96%
2	10 s/d 13	Kurang	22	43,14%
3	14 s/d 17	Sedang	25	49,02%
4	18 s/d 21	Baik	3	5,88%
5	22 s/d 25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			51	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa sebagian besar siswa putri kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang, yaitu sebanyak 25 siswa (49,02%), selanjutnya pada kategori kurang sebanyak 22 siswa (43,14%), selanjutnya pada kategori baik sebanyak 3 siswa (5,88%), selanjutnya pada kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa (1,96%) dan tidak ada siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada kategori baik sekali.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah gambar histogram tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul yang diperoleh.



Gambar 4.3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri

2. Status Gizi

Data Status Gizi siswa dihitung dengan menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT). Kemudian dikonsultasikan dengan norma yang ada dari rumus penilaian status gizi menurut Indeks Masa Tubuh (IMT). Deskripsi data status gizi akan dideskripsikan secara keseluruhan maupun dari masing-masing jenis kelamin.

Secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum sebesar 30,61 dan nilai minimum sebesar 13,94. Rerata diperoleh sebesar 18,13; median sebesar 17,28; modus sebesar 17,12; dan standar deviasi sebesar 3,14. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan penilaian status gizi

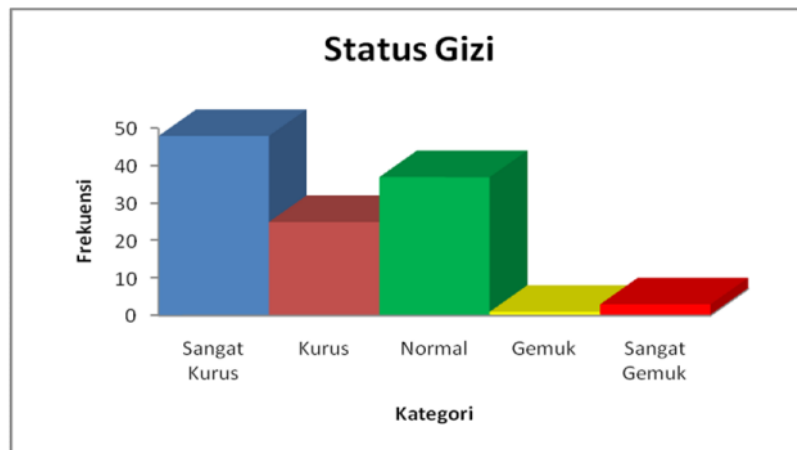
menurut Indeks Masa Tubuh (IMT). Berikut tabel distribusi frekuensi status gizi siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul yang diperoleh.

Tabel 4.4. Status Gizi Keseluruhan

IMT	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 17,0	Sangat Kurus	48	42,11%
17,0 - 18,5	Kurus	25	21,93%
18,5 - 25,0	Normal	37	32,46%
25,0 - 27,0	Gemuk	1	0,88%
> 27,0	Sangat Gemuk	3	2,63%
Jumlah		114	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa sebagian besar siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul mempunyai status gizi pada kategori sangat kurus, yaitu sebanyak 48 siswa (42,11%), selanjutnya pada kategori normal sebanyak 37 siswa (32,46%), selanjutnya pada kategori kurus sebanyak 25 siswa (21,93%), selanjutnya pada kategori sangat gemuk sebanyak 3 siswa (2,63%), dan paling sedikit pada kategori gemuk yaitu sebanyak 1 siswa (0,88%).

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah gambar histogram status gizi siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 4.4. Histogram Status Gizi Keseluruhan

Agar deskripsi data lebih terperinci, maka berikut deskripsi data status gizi secara masing-masing berdasarkan jenis kelamin.

a. Status Gizi Siswa Putra

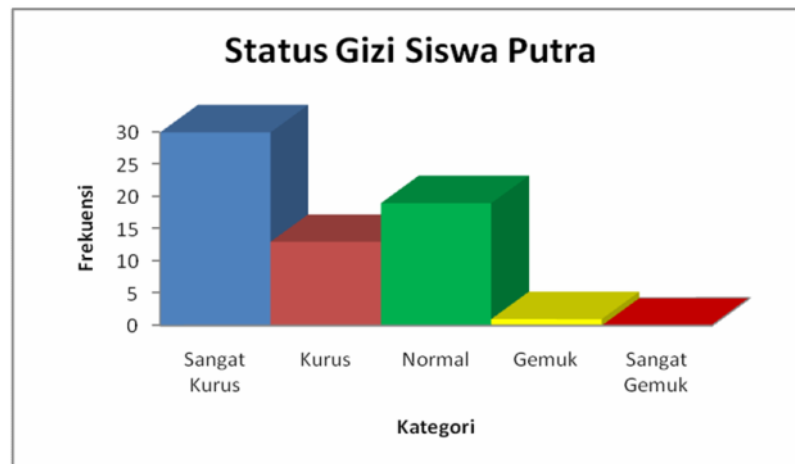
Pada siswa putra, diperoleh nilai maksimum sebesar 30,61 dan nilai minimum sebesar 13,97. Rerata diperoleh sebesar 17,79; median sebesar 17,10; modus sebesar 16,54; dan standar deviasi sebesar 2,96. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan penilaian status gizi menurut Indeks Masa Tubuh (IMT). Berikut tabel distribusi frekuensi status gizi siswa putra kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul yang diperoleh.

Tabel 4.5. Status Gizi Siswa Putra

IMT	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 17,0	Sangat Kurus	30	47,62%
17,0 - 18,5	Kurus	13	20,63%
18,5 - 25,0	Normal	19	30,16%
25,0 - 27,0	Gemuk	1	1,59%
> 27,0	Sangat Gemuk	0	0,00%
Jumlah		63	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa sebagian besar siswa putra kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul mempunyai status gizi pada kategori sangat kurus, yaitu sebanyak 30 siswa (47,62%), selanjutnya pada kategori normal sebanyak 19 siswa (30,16%), selanjutnya pada kategori kurus sebanyak 13 siswa (20,63%), selanjutnya pada kategori gemuk sebanyak 1 siswa (1,59%) dan tidak ada siswa pada kategori sangat gemuk.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah gambar histogram status gizi siswa putra kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul yang diperoleh.



Gambar 4.5. Histogram Status Gizi Siswa Putra

b. Status Gizi Siswa Putri

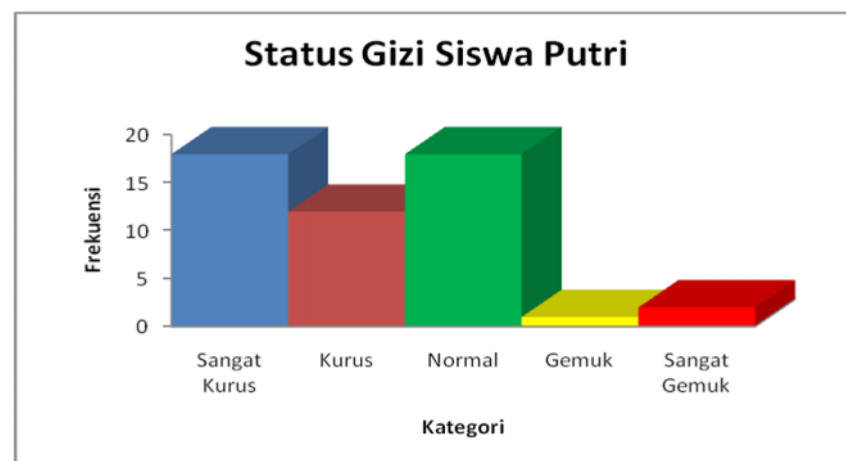
Pada siswa putri, diperoleh nilai maksimum sebesar 29,08 dan nilai minimum sebesar 13,94. Rerata diperoleh sebesar 18,56; median sebesar 17,70; modus sebesar 17,12; dan standar deviasi sebesar 3,34. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan penilaian status gizi menurut Indeks Masa tubuh (IMT). Berikut tabel distribusi frekuensi status gizi siswa putri kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul yang diperoleh.

Tabel 4.6. Status Gizi Siswa Putri

IMT	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 17,0	Sangat Kurus	18	35,29%
17,0 - 18,5	Kurus	12	23,53%
18,5 - 25,0	Normal	18	35,29%
25,0 - 27,0	Gemuk	1	1,96%
> 27,0	Sangat Gemuk	2	3,92%
Jumlah		51	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa sebagian besar status gizi siswa putri kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul pada kategori sangat kurus dan normal, yaitu masing-masing sebanyak 18 siswa (35,29%), selanjutnya pada kategori kurus sebanyak 12 siswa (23,53%), selanjutnya pada kategori sangat gemuk sebanyak 2 siswa (3,92%), dan paling sedikit pada kategori gemuk, yaitu sebanyak 1 siswa (1,96%).

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah gambar histogram status gizi siswa putri kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul yang diperoleh.



Gambar 4.6. Histogram Status Gizi Siswa Putri

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelien di atas, diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul Yogyakarta sebagian besar adalah sedang. Secara rinci, sebanyak 3 siswa (2,63%) dalam kategori kurang sekali, 31 siswa (27,19%) dalam kategori kurang, 59 siswa (51,75%)

dalam kategori sedang, 20 siswa (17,54%) dalam kategori baik, dan 1 siswa (0,88%) dalam kategori baik sekali.

Setelah dirinci berdasarkan jenis kelamin, ternyata baik pada siswa putra maupun siswa putri diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul sebagian besar adalah sedang. Pada siswa putra, diperoleh sebanyak 2 siswa (3,17%) dalam kategori kurang sekali, 9 siswa (14,29%) dalam kategori kurang, 34 siswa (53,97%) dalam kategori sedang, 17 siswa (26,98%) dalam kategori baik, dan 1 siswa (1,59%) dalam kategori baik sekali. Sedangkan pada siswa putri, diperoleh sebanyak 1 siswa (1,96%) dalam kategori kurang sekali, 22 siswa (43,14%) dalam kategori kurang, 25 siswa (49,02%) dalam kategori sedang, 3 siswa (5,88%) dalam kategori baik, dan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali.

Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kesegaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh, yang sangat diutamakan di sekolah dasar adalah pembinaan kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Dalam hal ini, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul sebagian besar dalam kategori sedang, dan hanya 1 siswa (0,88%) siswa kelas IV dan V yang masuk dalam kategori baik sekali, sehingga keadaan ini masih perlu diperbaiki lagi agar kesegaran jasmani siswanya lebih baik lagi. Siswa kelas IV

dan V SDN Bakalan Sewon Bantul mempunyai tingkat kesegaran jasmani sebagian besar sedang. Hal ini dikarenakan banyak faktor, di antaranya adalah karena lokasi sekolah yang terletak di pinggir jalan raya, sehingga ketika berangkat ke sekolah maupun pulang sekolah mayoritas siswa diantar jemput orang tuanya demi keselamatan. Hal ini menyebabkan siswa kurang bergerak, setidaknya jika siswa berangkat sendiri ke sekolah dengan berjalan kaki maupun bersepeda setiap hari, maka hal ini secara tidak langsung melatih kesegaran jasmani siswa.

Bagi Siswa, kesegaran jasmani merupakan hal sangat penting terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar disekolah maupun di luar sekolah untuk meningkatkan prestasi belajarnya, yaitu untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar, sehingga dengan kesegaran jasmani yang baik, diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa, (Engkos Kosasih, 1985 :10).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra maupun putri sebagian besar masuk dalam kategori sedang. Maka dari itu merupakan tugas guru penjas untuk dapat membantu meningkat kesegaran jasmani siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik, siswa tidak akan mudah merasakan kelelahan yang berlebih setelah beraktivitas, sehingga ketika mengikuti proses pembelajaran pun siswa tidak akan mudah merasakan kelelahan.

Pada status gizi siswa, diperoleh bahwa secara keseluruhan sebagian besar siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul mempunyai status gizi pada kategori sangat kurus, yaitu sebanyak 48 siswa (42,11%), selanjutnya pada kategori normal sebanyak 37 siswa (32,46%), selanjutnya pada kategori kurus sebanyak 25 siswa (21,93%), selanjutnya pada kategori sangat gemuk sebanyak 3 siswa (2,63%), dan paling sedikit pada kategori gemuk yaitu sebanyak 1 siswa (0,88%).

Setelah dirinci berdasarkan jenis kelamin, ternyata baik pada siswa putra maupun putri diperoleh status gizi siswa sebagian besar masuk dalam kategori bsangat kurus. Pada siswa putra, diperoleh sebagian besar siswa putra kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul mempunyai status gizi pada kategori sangat kurus, yaitu sebanyak 30 siswa (47,62%), selanjutnya pada kategori normal sebanyak 19 siswa (30,16%), selanjutnya pada kategori kurus sebanyak 13 siswa (20,63%), selanjutnya pada kategori gemuk sebanyak 1 siswa (1,59%) dan tidak ada siswa pada kategori sangat gemuk. Sedangkan pada siswa putri, diperoleh sebagian besar status gizi siswa putri kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul pada kategori sangat kurus dan normal, yaitu masing-masing sebanyak 18 siswa (35,29%), selanjutnya pada kategori kurus sebanyak 12 siswa (23,53%), selanjutnya pada kategori sangat gemuk sebanyak 2 siswa (3,92%), dan paling sedikit pada kategori gemuk, yaitu sebanyak 1 siswa (1,96%).

Status gizi merupakan adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan akan zat gizi untuk pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi

satu pihak serta konsumsi zat gizi dilain pihak. Secara singkat status gizi dapat dikatakan sebagai gambaran keseimbangan antara kebutuhan zat gizi dengan konsumsi zat gizi. Dalam hal ini berarti bahwa keseimbangan kebutuhan zat gizi dengan konsumsi gizi siswa masih kurang. Siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul mempunyai status gizi yang masih kuran, karena sebagian besar siswa berada pada kategori sangat kurus. Hal ini dikarenakan berbagai faktor, diantaranya tingkat sosial ekonomi orang tua yang mayoritas mampu menyediakan makanan yang bergizi bagi anak anaknya. Hal ini sesuai dengan teori bahwa tingkat sosial ekonomi orang tua memperngaruhi status gizi anak-anaknya. Orang tua dengan tingkat sosial ekonomi yang cukup tinggi akan mampu memberikan asupan gizi yang cukup terhadap anak-anaknya sehingga keseimbangan kebutuhan gizi dengan konsumsi zat gizi siswa akan baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa sebagian besar pada kategori sangat kurus, yang berarti bahwa kebutuhan gizi siswa kurang terpenuhi. Dengan demikian merupakan tugas guru penjas agar dengan status gizi yang baik dapat mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Jika status gizi dan tingkat kesegaran jasmani baik, maka secara tidak langsung siswa tidak akan mudah merasa lelah, dan selalu siap mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Dengan demikian prestasi maksimal siswa akan tercapai.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul Yogyakarta sebagian besar adalah sedang. Secara rinci, sebanyak 3 siswa (2,63%) dalam kategori kurang sekali, 31 siswa (27,19%) dalam kategori kurang, 59 siswa (51,75%) dalam kategori sedang, 20 siswa (17,54%) dalam kategori baik, dan 1 siswa (0,88%) dalam kategori baik sekali.

2. Status Gizi

Status Gizi siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul Yogyakarta sebagian besar pada kategori sangat kurus, yaitu sebanyak 48 siswa (42,11%), selanjutnya pada kategori normal sebanyak 37 siswa (32,46%), selanjutnya pada kategori kurus sebanyak 25 siswa (21,93%), selanjutnya pada kategori sangat gemuk sebanyak 3 siswa (2,63%), dan paling sedikit pada kategori gemuk yaitu sebanyak 1 siswa (0,88%).

B. Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul Yogyakarta adalah sedang, dan untuk status gizi siswa kelas IV dan V SDN Bakalan Sewon Bantul Yogyakarta adalah sangat kurus.

Berdasar hal itu merupakan tugas guru pendidikan jasmani agar bisa memperbaiki status siswa yang dalam keadaan sedang dan berusaha untuk meningkatkan status gizi siswa yang dalam keadaan kurus dan sangat kurus yaitu dengan cara memberikan pemahaman tentang pentingnya asupan makanan bergizi bagi tubuh kita. Selain itu guru pendidikan jasmani harus memberikan pengertian tentang pentingnya asupan gizi bagi tubuh kita. Cara untuk pengukuran status gizi siswa adalah dengan cara pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan siswa secara rutin, karena pada masa sekolah dasar atau saat berusia 6 – 12 adalah masa anak dalam berkembang dan bertumbuh. Pengukuran status gizi penting pada masa itu karena untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Untuk tingkat kebugaran jasmani diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa sebagian besar masuk dalam kategori sedang. Oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus berusaha meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa, dengan cara memberikan tambahan kegiatan-kegiatan fisik yang menunjang untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa siswa seperti mengadakan senam pagi yang dilaksanakan secara teratur dan sungguh-sungguh. Guru pendidikan jasmani juga harus memberikan pengertian tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh kita dan selalu berusaha memotivasi siswa-siswanya untuk banyak melakukan kegiatan fisik yang menunjang tingkat kebugaran jasmaninya.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah berusaha keras membatasi segala permasalahan yang ada, namun dalam penelitian ini tentu tidak dapat jauh dari kelemahan maupun kekurangan. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pada waktu pengambilan data, peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas siswa sebelum pengambilan data dilakukan. Peneliti juga tidak mampu mengontrol apakah responden semuanya sudah sarapan pagi atau belum.
2. Peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan dan keseriusan siswa ketika mengikuti tes, sehingga peneliti tidak mampu mengontrol apakah data yang diperoleh benar-benar data yang maksimal dari siswa atau siswa masih mampu berbuat lebih baik lagi.

D. Saran-saran

Dalam penelitian ini perlu disampaikan berbagai saran demi perbaikan dalam penelitian-penelitian selanjutnya. Saran-saran tersebut adalah :

1. Disarankan kepada siswa agar menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani serta memperbaiki status gizinya guna menunjang keberhasilan dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.
2. Disarankan kepada guru penjas, agar selalu memantau status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswinya secara rutin. Hal ini dimaksudkan agar keadaan siswa dapat terpantau dengan baik, dan dapat diperbaiki bagi yang kurang baik.

3. Bagi orang tua siswa, agar memperhatikan keadaan gizi anak-anaknya, sehingga ketika memberikan konsumsi kepada anak-anaknya selalu memperhatikan kebutuhan zat gizi anak-anaknya.
4. Bagi peneliti yang akan datang, agar mengadakan penelitian lanjut dengan menambah jumlah subyek penelitian, dan juga mengadakan penelitian pada kelas bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Djiteng Rujito. (1989). *Kajian Penelitian Gizi*. Jakarta: PT Media Sarana Utama.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Penerbit Lukman
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Djoko Pekik Irianto. (2005). *Diktat Kuliah Gizi Olahraga*: FIK-UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Penilaian Status Gizi*. Yogyakarta: FIK – UNY.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV.Akademika Pressindo.
- FAO. *Energy and protein Requirement. Report of a joint FAO/WHO/UN expert consultation*. Geneva: WHO series 724, 1985.
- Harsuki. (2000). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Husaini. (1997). *Antropometri sebagai indikator gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: Medika
- I Dewa Nyoman S, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Moch. Agus Krisno Budiyo. (2001). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi* (Edisi Revisi). Malang: JMM.
- Moelyono W. (1999). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2000). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Depdiknas.

- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Depdikbud
- Simorangkir. (1993). *Terapi Gizi Untuk Penyakit Kardiovaskuler*. Bandung: Universal Offset.
- Soehardjo.(1985). *Pangan, Gizi, dan Pertanian*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi Dan Aplikasinya*. Depdiknas..
- Suhardjo. (1996). *Perencanaan Pangan Dan Gizi*. IPB. Bumi Aksara.
- Sunita Almatsier. (2002). *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sumintarsih. (2007). *Prinsip Kebugaran Jasmani*. Jakarta: PT Grafindo Persada
- Kokom Komariah. (2006) “Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Untuk Menunjang Pengembangan Ragam Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) Di Kecamatan Turi.” *Makalah*. UNY Yogyakarta.
- Umi Setiyowati. (2007). “Status Gizi Siswa-siswi SDN Kaliurang 2, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang” . *Skripsi*. Yogyakarta :FIK-UNY.
- Wahjoedi. (2002). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wardiman Djojonegoro. (1996). *Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

LAMPIRAN



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

Nomor : 1198 /H.34.16/PP/2011
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

04 Juli 2011

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

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 PKS S-1 (Penjas)

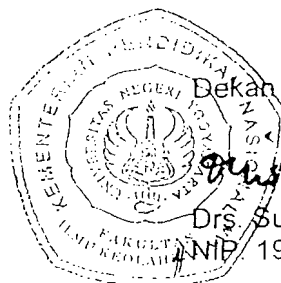
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Irawan Tri Pamungkas
Nomor Mahasiswa : 08601247001
Program Studi : PKS S-1 (Penjas)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juli s/d Agustus 2011
Tempat / Obyek : SD Bakalan Sewon Kabupaten Bantul / Siswa Kelas IV dan V
Judul Skripsi : "TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI
SISWA KELAS IV DAN KELAS V SD N BAKALAN
KECAMATAN SEWON KABUPATEN BANTUL ,"

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



Dekan

Dr.

Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001.

Tembusan Yth :

1. Kepala SD Bakalan Kabupaten Bantul
2. Dinas Dikpora Kabupaten Bantul
3. Kaprodi PGSD FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.



SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814, 512243 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 070/5708/VI/2011

Membaca Surat : Dekan Fak Ilmu Keolahragaan UNY.

Nomor : 1198/H34.16/PP/2011.

Tanggal Surat : 4 JULI 2011.

Perihal : IJIN PENELITIAN

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

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

Nama : IRAWAN TRI PAMUNGKAS.

NIP/NIM : 08601247001.

Alamat : Jl. Kolombo No 1 Yogyakarta.

Judul : TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV DAN KELAS V SDN BAKALAN KECAMATAN SEWON KABUPATEN BANTUL.

Lokasi : Kabupaten bantul.

Waktu : 3 (tiga) bulan

Mulai tanggal : 14 Juli s/d 14 Oktober 2011

Dengan ketentuan :

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

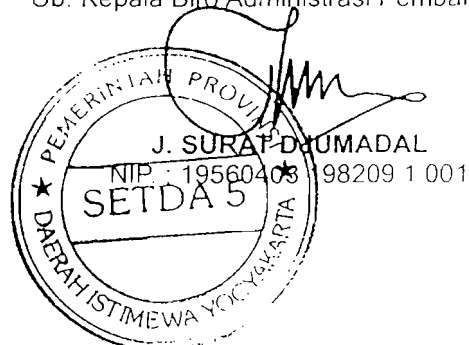
Dikeluarkan di : Yogyakarta

Pada tanggal : 14 Juli 2011

An. Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub. Kepala Biro Administrasi Pembangunan

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Bantul, Cq. Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olah Raga Provinsi DIY
4. Dekan Fak Ilmu Keolahragaan UNY.
5. Dekan Fak Ilmu Keolahragaan UNY.
6. Yang Bersangkutan.





(B A P P E D A)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website <http://www.bappeda.bantulkab.go.id>
E-mail : bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 /1603

Membaca Surat : Dari : Pemerintah Prov. DIY Nomor : 070/5708/V/2011
Tanggal : 14 Juli 2011 Perihal : **Ijin Penelitian**

Mengingat : 1 Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam Melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2 Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman Penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3 Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009, tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Diizinkan kepada

Nama : **IRAWAN TRI PAMUNGKAS**
No.Nim : 08601247001 Mhs. UNY Yk.
Judul : **TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV DAN KELAS V SDN BAKALN KECAMATAN SEWON KABUPATEN BANTUL**
Lokasi : SD N Bakalan Sewon
Waktu : Mulai Tanggal : **14 Juli 2011 s/d 14 Oktober 2011**

Dengan ketentuan :

1. Terlebih dahulu menemui/melapor kepada pejabat Pemerintah setempat (Dinas/Instansi/Camat/Lurah setempat) untuk mendapat petunjuk seperlunya ;
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat;
3. Wajib memberikan laporan hasil penelitian kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (c/q Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Istimewa Yogyakarta) dengan tembusan disampaikan kepada Bupati lewat Bappeda setempat;
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan yang dapat mengganggu kesetabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan kuliah
5. Surat izin ini dapat diajukan lagi untuk mendapatkan perpanjangan bila diperlukan ;
6. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah;
7. Surat izin ini dapat diajukan lagi untuk mendapatkan perpanjangan bila diperlukan;

Kemudian diharap para pejabat Pemerintah setempat dapat memberikan bantuan seperlunya.

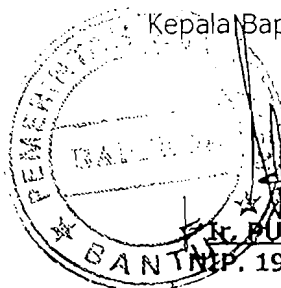
Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada Tanggal : **15 Juli 2011**

Tembusan dikirim kepada Yth.:

1. Bupati Bantul
 2. Ka. Kantor Kesbangpollinmas Kab. Bantul
 3. Ka. Dinas Pddkn dasar Kab. Bantul
 4. Ka. SD N Bakalan Sewon
5. Yang Bersangkutan

A.n Bupati Bantul

Kepala Bappeda Kabupaten Bantul
Sekretaris



Dr. BULUNG HARYADI, MSc
NIP. 19640819.199003.1.010



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

BALAI METROLOGI

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

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1981 / MET / SW - 71 / VI / 2011

Number

No. Order : 002249

Diterima tgl : 16 Juni 2011

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 1 jam

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : Quick Time

Trade Mark/Manufaktur

Lain-lain :

Other

PEMILIK

Owner

Nama :

Name

Alamat :

Address

Irawan Tri Pamungkas

Manding Tirenggo Bantul

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode :

Method

Standar :

Standard

Telusuran :

Traceability

ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Casio HS-80TW.IDF

Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

Result

17 Juni 2011

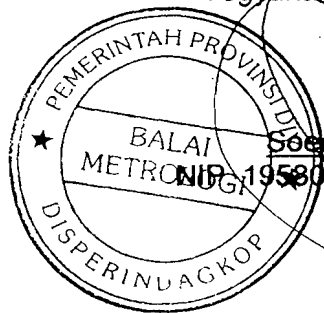
Balai Metrologi Yogyakarta

Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 17 Juni 2011

Kepala



Soodaryono, SE

NIP. 19580114 197903 1 006



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

BALAI METROLOGI

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

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1982 / MET / UP - 163 / VI / 2011

Number

No. Order : 002249

Diterima tgl : 16 Juni 2011

ALAT

Equipment

Nama : Ukuran Panjang

Name

Kapasitas : 200 cm

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : HEIGHT

Trade Mark / Manufaktur

Lain-lain :

other

PEMILIK

Owner

Nama

: Irawan Tri Pamungkas

Name

Alamat

: Manding Tirirenggo Bantul

Address

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

Method

Standard

:

Standard

Telusuran

: Direktorat Metrologi Bandung

Traceability

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 17 Juni 2011

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011

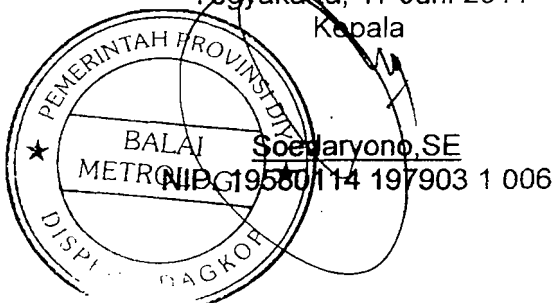
DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 17 Juni 2012

Yogyakarta, 17 Juni 2011

Kepala





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

BALAI METROLOGI

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

SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1979 / MET / TP - 195 / VI / 2011

Number

No. Order : 002249

Diterima tgl : 16 Juni 2011

ALAT

Equipment

Nama : Timbangan Pegas

Name

Kapasitas : 120 kg

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : Oxone

Trade Mark / Manufaktur

Lain-lain :

other

PEMILIK

Owner

Nama :

Name

Alamat :

Address

Irawan Tri Pamungkas

Manding Tirenggo Bantul

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode :

Method

Standar :

Standard

Telusuran :

Traceability

SK DJPDN No 31/ PDN /KEP/3/2010

Anak Timbangan Kelas M₁

Tertelusur ke satuan SI BSML Yogyakarta
(LK-123-IDN)

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

17 Juni 2011

Balai Metrologi Yogyakarta

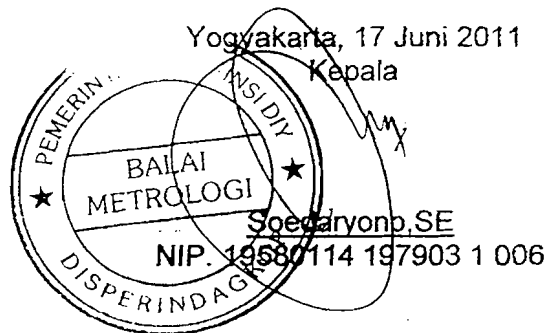
Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011

17 Juni 2012

Yogyakarta, 17 Juni 2011

Kepala



Lampiran 4. Data Tingkat Kesegaran Jasmani**DAFTAR TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
KELAS IV DAN KELAS V SD BAKALAN SEWON BANTUL**

No	NAMA	Tgl lhr / Umur	P/L	L.40	GST	BD	LT	L.600	Nilai	KLA
1	ENITRI WAHYUNI	18-05-2000/ 11	P	3	2	3	3	3	14	S
2	ANDIKA K.	07-04-1999/ 12	L	2	1	1	2	2	8	KS
3	HAFLATUL A.	28-03-2000/ 11	P	4	2	2	3	3	14	S
4	ANGGA SATYA N.	21-09-1999/ 12	L	4	4	4	4	5	21	B
5	M. SHOLIKHIN	11-10-1999/ 12	L	5	4	2	2	5	20	B
6	ANTON NUGRAHA	02-07-2000/ 11	L	2	3	3	3	2	13	K
7	ICHSAN NUR F.	14-09-1999/ 12	L	3	3	3	4	3	16	S
8	ANNISA QIBTI N.	04-02-1999/ 12	P	3	3	3	2	3	14	S
9	CHOBITA DYAH	15-06-2000/ 11	P	3	2	3	3	2	13	K
10	DHIMAS RISKI	11-01-2000/ 11	L	3	3	3	3	2	14	S
11	DWI YOGA W.	10-10-2000/ 11	L	2	1	2	1	2	8	KS
12	FAJAR ADI H.	29-11-2000/ 11	P	3	4	3	3	4	17	S
13	FAJAR NUR R.	23-08-2001/ 10	L	5	3	4	3	4	19	B
14	HANIFAH NUR A.	24-07-2000/ 11	P	4	3	2	3	3	15	S
15	YOLA SEKAR	10-03-2000/ 11	P	3	2	3	2	4	14	S
16	YENNI MERI	09-09-2000/ 11	P	4	2	2	3	4	15	S
17	LAILI NUR A.	25-09-2000/ 11	P	5	2	3	3	2	15	S
18	MISHBAHUL MUNIR	28-10-2000/ 11	L	4	3	3	4	2	16	S
19	MALICHATUS S.	16-02-1999/ 12	P	3	2	2	2	2	11	K
20	M. SABIQUL H.	11-09-2000/ 11	L	3	2	2	2	2	11	K
21	M. WILDAN R.	04-07-2000/ 11	L	3	3	3	3	3	15	S
22	MAZIDATUL F.	21-06-1999/ 12	P	3	3	3	2	2	13	K
23	NAJIB AL KACHIBI	13-08-2000/ 11	L	3	5	3	3	3	17	S
24	RIKO JIWAN P.	26-04-1999/ 12	P	2	3	4	4	3	16	S
25	SLAMET EKA R.	25-03-2000/ 11	L	3	4	3	4	4	19	B
26	SHOLLU SULTAN	19-05-1999/ 12	L	3	4	2	3	3	15	S
27	TASYA SALWA	11-05-1999/ 12	P	4	3	3	3	2	15	S
28	TITANIA ESA M.	02-06-2000/ 11	P	3	2	3	2	3	13	S
29	BIMA SULAKSANA	22-09-1999/ 12	L	3	3	2	2	3	13	K
30	RIA AZNI ARDINA	08-02-1999/ 12	P	3	3	3	3	4	16	S
31	DEVITA INDAH P.	21-01-2000/ 11	P	3	3	3	4	3	16	S
32	ANGGA MAULANA	14-01-2000/ 11	L	5	4	3	2	4	18	B
33	ANGGITA SAHRUL	10-11-2000/ 11	L	5	4	3	2	4	18	B
34	ACHMAD YOGA	25-11-2000/ 11	L	4	4	3	2	3	16	S
35	ANNISA RAHMA	23-08-2001/ 10	P	2	3	3	1	3	12	K
36	ANDIKA NOGROHO	24-07-2000/ 11	L	4	3	3	3	4	17	S
37	ADITYA K.	11-03-2000/ 11	L	5	4	3	3	4	19	B
38	BETRIS SEPTIANTI	09-09-1999/ 12	P	2	3	4	2	3	14	S
39	BAGAS RESTU	10-09-2000/ 11	L	3	3	2	3	4	15	S
40	CHANDRA	21-10-2000/ 11	L	4	2	3	3	3	15	S
41	DEFI SAFITRI	23-02-1999/ 12	P	2	3	4	4	3	16	S
42	FEBBI EKA D.	16-09-2000/ 11	P	4	2	3	4	2	15	S
43	FAJAR PITONO	03-07-2000/ 11	L	3	5	4	3	3	18	B

44	FITRI ROHIMAH	26-06-1999/ 12	P	3	4	3	3	4	17	S
45	KANEKA PRASETYA	19-05-2000/ 11	L	2	2	4	2	3	13	K
46	LITSA AMILATUL	02-04-1999/ 12	P	3	2	2	2	3	12	K
47	MUSTOFA N.	29-03-2000/ 11	L	4	5	4	3	4	20	B
48	M. ZUHDI	27-09-1999/ 12	L	4	2	3	4	2	15	S
49	NOVITA F.	17-10-1999/ 12	P	2	3	2	2	2	11	K
50	NURUL ARIYANTI	07-07-2000/ 11	P	3	2	2	3	3	13	K
51	RIKI AFRIANSYAH	14-10-1999/ 12	L	5	3	3	3	3	17	S
52	SITI MARFUAH	02-02-1999/ 12	P	3	1	3	3	3	13	K
53	SUPRIYANTO	14-06-2000/ 11	L	5	3	3	4	4	19	B
54	WAHYU SEPTIANTO	11-05-2000/ 11	L	3	3	2	4	3	15	S
55	NABILA LUTHFIAH	10-12-2000/ 11	P	2	2	3	2	3	12	K
56	RINTAN CLARISA	29-03-2000/ 11	P	3	2	3	2	2	12	K
57	RIZAN SETIAWAN	23-07-2001/ 10	L	3	3	3	3	3	15	S
58	NAURA SALSABILA	24-07-2000/ 11	P	3	3	3	2	2	13	K
59	RIZAL ARDIAN	10-06-2000/ 11	L	3	2	3	4	2	14	S
60	M. SHOHIB	10-09-2000/ 11	L	4	3	4	2	3	16	S
61	NUR SYAMSIYAH	28-09-2000/ 11	P	3	4	4	4	3	18	B
62	RAMADHANI K.	28-10-2001/ 10	L	5	5	4	4	4	22	BS
63	AGUS M. RIZAL	17-02-1999/ 12	L	2	3	3	4	2	14	S
64	BAGAS K.	19-09-2000/ 11	L	2	3	4	2	3	14	S
65	UMADIYAH KW.	09-07-2000/ 11	P	2	4	4	2	3	15	S
66	AHMAD SAHID	22-06-1999/ 12	L	2	3	4	2	3	14	S
67	AHMAD FAWAID	19-05-2000/ 11	L	4	4	3	3	3	17	S
68	AHMAD SYAIFUL	07-04-2001/ 10	L	5	3	4	3	3	18	B
69	APRILIA	28-03-2000/ 11	P	3	2	3	3	3	14	S
70	CHAFID	21-09-2001/ 10	L	5	3	3	3	2	16	S
71	DIMAS ABIMANYU	11-10-2001/ 10	L	5	3	3	2	4	17	S
72	ESKANI	02-07-2000/ 11	P	5	4	3	3	4	19	B
73	RIZKI RAFLANSAH	14-09-2001/ 10	L	4	4	4	3	3	18	B
74	FITRA AGIT	09-02-2000/ 11	L	4	3	2	2	3	14	S
75	GALUH	10-06-2000/ 11	P	3	2	3	3	3	14	S
76	M. FAHMI	11-01-2001/ 10	L	3	4	3	2	2	14	S
77	M. IQBAL	11-10-2000/ 11	L	3	3	3	2	4	15	S
78	M. SYAFIQ	23-11-2000/ 11	L	3	3	3	3	3	15	S
79	OKTAVIAN AD.	25-11-2001/ 10	L	2	3	3	2	3	13	K
80	Rr. SANTI R.	25-07-2000/ 11	P	2	3	2	3	3	13	K
81	SAHANAYA	10-03-2001/ 10	P	3	3	3	3	2	14	S
82	YOVIE ARROZAQ	09-11-2000/ 11	L	5	4	4	3	4	20	B
83	ZAHROTUL J.	20-09-2000/ 11	P	3	3	2	3	3	14	S
84	EDI TRI K.	28-02-2001/ 10	L	3	3	3	2	3	14	S
85	ZULFIKAR ABIDIN	16-02-2000/ 11	L	5	4	3	3	3	15	S
86	AHMAD HASYIM	12-09-2000/ 11	L	3	3	2	3	3	14	S
87	LILIK HERMAWAN	04-12-2000/ 11	L	4	3	4	3	2	16	S
88	KRISNAWATI	21-01-2000/ 11	P	3	2	2	2	3	12	K
89	NANDA DEWI	18-05-2000/ 11	P	2	3	3	2	2	12	K
90	DENI ARIYANTO	07-04-2000/ 11	L	3	3	2	2	3	13	K
91	AJI SANTOSA	28-08-2000/ 11	L	3	2	2	2	3	12	K

92	ANI FATURROHMI	21-09-2000/ 11	P	4	3	3	4	3	14	S
93	ARJUN NURDIAN	11-10-2000/ 11	L	4	4	3	4	3	18	B
94	BAYU N.	02-07-2000/ 11	L	2	3	2	2	2	11	K
95	DAFIT PRASETYA	14-09-2001/ 10	L	5	4	4	4	3	20	B
96	DIAH NITA	04-02-2000/ 11	P	2	3	3	3	2	13	K
97	DIA PRANESTI	16-06-2000/ 11	P	4	3	3	3	3	16	S
98	DINAR F.	11-03-2000/ 11	L	4	4	3	3	3	18	B
99	ELINNA HUMA	14-10-2000/ 11	P	2	2	3	2	2	11	K
100	EVA NURULLA	31-03-2000/ 11	P	3	2	3	3	2	13	K
101	FAUZIA ULYA	22-08-2001/ 10	P	2	1	1	2	2	8	KS
102	FERDIAN O.	29-07-2000/ 11	L	4	3	3	2	3	15	S
103	HASAN F.	30-05-2000/ 11	L	4	3	3	3	3	16	S
104	HENI RAHMAWATI	29-09-2000/ 11	P	3	2	2	3	2	12	K
105	NADILATIYA	25-09-2001/ 10	P	4	4	3	3	2	16	S
106	RIZA ISNA	19-10-2000/ 11	P	3	3	3	3	3	15	S
107	RIZAL KHOLID	16-02-2001/ 10	L	4	4	3	3	4	18	B
108	SELFIANA PRATTWI	11-09-2000/ 11	P	3	2	2	2	2	11	K
109	SELLA DAMAYANTI	30-07-2000/ 11	P	2	2	2	2	3	11	K
110	SITI MONICA	26-06-2001/ 10	P	4	4	3	3	4	18	B
111	TIA RISTIANA	22-02-2000/ 11	P	2	2	2	2	2	10	K
112	ZULFITRA	31-12-2000/ 11	L	3	5	3	2	3	16	S
113	AVICENA M.	03-01-2001/ 10	L	4	4	3	2	3	16	S
114	FERDIAN CP.	19-07-2000/ 11	L	2	3	2	2	3	12	K

Keterangan :

Umr : Umur

P/L : Perempuan / Laki-laki

L.40 : Lari 40 meter

GST : Gantung Siku Tekuk

BD : Baring Duduk

LT : Loncat Tegak

L.600: Lari 600 meter

KLA : Klasifikasi : **BS** (Baik Sekali), **B** (Baik), **S** (sedang), **K** (Kurang), **KS** (Kurang Sekali).

Lampiran 5. Data Status Gizi Siswa SDN Bakalan Kelas IV dan V berdasar Indeks Massa Tubuh (IMT)

**DATA STATUS GIZI SISWA SDN BAKALAN KELAS IV DAN KELAS V
BERDASAR INDEKS MASA TUBUH (IMT)**

No	Nama	Tgl Lahir/Umur	JK	TB(Cm)	BB(Kg)	IMT	Kategori
1	ENITRI WAHYUNI	18-05-2000/ 11	P	143	32	15,65	Sangat Kurus
2	ANDIKA K.	07-04-1999/ 12	L	140	60	30,61	Sangat Gemuk
3	HAFLATUL A.	28-03-2000/ 11	P	135	35	19,20	Kurus
4	ANGGA SATYA N.	21-09-1999/ 12	L	145	35,5	16,88	Sangat Kurus
5	M. SHOLIKHIN	11-10-1999/ 12	L	128	23	14,04	Sangat Kurus
6	ANTON NUGRAHA	02-07-2000/ 11	L	132	25,5	14,63	Sangat Kurus
7	ICHSAN NUR F.	14-09-1999/ 12	L	137	37	19,71	Kurus
8	ANNISA QIBTI N.	04-02-1999/ 12	P	132	29	16,64	Sangat Kurus
9	CHOBITA DYAH	15-06-2000/ 11	P	130	30,5	18,05	Kurus
10	DHIMAS RISKI	11-01-2000/ 11	L	135	30	16,46	Sangat Kurus
11	DWI YOGA W.	10-10-2000/ 11	L	129	29,5	17,73	Kurus
12	FAJAR ADI H.	29-11-2000/ 11	P	128	26,5	16,17	Sangat Kurus
13	FAJAR NUR R.	23-08-2001/ 10	L	141	33,5	16,85	Sangat Kurus
14	HANIFAH NUR A.	24-07-2000/ 11	P	129	26	15,62	Sangat Kurus
15	YOLA SEKAR	10-03-2000/ 11	P	147	52,5	24,30	Normal
15	YENNI MERI	09-09-2000/ 11	P	129	27	16,22	Sangat Kurus
17	LAILI NUR A.	25-09-2000/ 11	P	136	38	20,54	Normal
18	MISHBAHUL MUNIR	28-10-2000/ 11	L	132	30,5	17,50	Kurus
19	MALICHATUS S.	16-02-1999/ 12	P	146	42	19,70	Normal
20	M. SABIQUL H.	11-09-2000/ 11	L	133	43	24,31	Normal
21	M. WILDAN R.	04-07-2000/ 11	L	134	26	14,48	Sangat Kurus
22	MAZIDATUL F.	21-06-1999/ 12	P	152	45	19,48	Normal
23	NAJIB AL KACHIBI	13-08-2000/ 11	L	137	31	16,52	Sangat Kurus
24	RIKO JIWAN P.	26-04-1999/ 12	P	138	31	16,28	Sangat Kurus
25	SLAMET EKA R.	25-03-2000/ 11	L	136	29,5	15,95	Sangat Kurus
26	SHOLLU SULTAN	19-05-1999/ 12	L	156	55,5	22,81	Normal
27	TASYA SALWA	11-05-1999/ 12	P	133	39,5	22,33	Normal
28	TITANIA ESA M.	02-06-2000/ 11	P	146	34	15,95	Sangat Kurus
29	BIMA SULAKSANA	22-09-1999/ 12	L	139	29,5	15,27	Sangat Kurus
30	RIA AZNI ARDINA	08-02-1999/ 12	P	144	35,5	17,12	Kurus
31	DEVITA INDAH P.	21-01-2000/ 11	P	126	26,5	16,69	Sangat Kurus
32	ANGGA MAULANA	14-01-2000/ 11	L	142	45,5	22,56	Normal
33	ANGGITA SAHRUL	10-11-2000/ 11	L	134	27	15,04	Sangat Kurus
34	ACHMAD YOGA	25-11-2000/ 11	L	148	52	23,74	Normal
35	ANNISA RAHMA	23-08-2001/ 10	P	147	39,5	18,28	Kurus
36	ANDIKA NOGROHO	24-07-2000/ 11	L	138	31,5	16,54	Sangat Kurus
37	ADITYA K.	11-03-2000/ 11	L	149	40	18,02	Kurus
38	BETRIS SEPTIANTI	09-09-1999/ 12	P	135	30,5	16,74	Sangat Kurus
39	BAGAS RESTU	10-09-2000/ 11	L	140	34	17,35	Kurus
40	CHANDRA	21-10-2000/ 11	L	142	30,5	15,13	Sangat Kurus
41	DEFI SAFITRI	23-02-1999/ 12	P	139	30,5	15,79	Sangat Kurus
42	FEBBI EKA D.	16-09-2000/ 11	P	139	33	17,08	Kurus
43	FAJAR PITONO	03-07-2000/ 11	L	147	40	18,51	Normal

44	FITRI ROHIMAH	26-06-1999/ 12	P	139	28	14,49	Sangat Kurus
45	KANEKA PRASETYA	19-05-2000/ 11	L	147	46	21,29	Normal
46	LITSA AMILATUL	02-04-1999/ 12	P	135	29	15,91	Sangat Kurus
47	MUSTOFA N.	29-03-2000/ 11	L	139	32	16,56	Sangat Kurus
48	M. ZUHDI	27-09-1999/ 12	L	133	26	14,70	Sangat Kurus
49	NOVITA F.	17-10-1999/ 12	P	133	29	16,39	Sangat Kurus
50	NURUL ARIYANTI	07-07-2000/ 11	P	148	45	20,54	Normal
51	RIKI AFRIANSYAH	14-10-1999/ 12	L	150	45	20,00	Normal
52	SITI MARFUAH	02-02-1999/ 12	P	143	28,5	13,94	Sangat Kurus
53	SUPRIYANTO	14-06-2000/ 11	L	138	31,5	16,54	Sangat Kurus
54	WAHYU SEPTIANTO	11-05-2000/ 11	L	149	32,5	14,64	Sangat Kurus
55	NABILA LUTHFIAH	10-12-2000/ 11	P	149	49	22,07	Normal
56	RINTAN CLARISA	29-03-2000/ 11	P	153	53	22,64	Normal
57	RIZAN SETIAWAN	23-07-2001/ 10	L	146	30,5	14,31	Sangat Kurus
58	NAURA SALSABILA	24-07-2000/ 11	P	140	28,5	14,54	Sangat Kurus
59	RIZAL ARDIAN	10-06-2000/ 11	L	160	55	21,48	Normal
60	M. SHOHIB	10-09-2000/ 11	L	143	34,5	16,87	Sangat Kurus
61	NUR SYAMSIYAH	28-09-2000/ 11	P	138	30	15,75	Sangat Kurus
62	RAMADHANI K.	28-10-2001/ 10	L	144	32	15,43	Sangat Kurus
63	AGUS M. RIZAL	17-02-1999/ 12	L	145	41,5	19,74	Normal
64	BAGAS K.	19-09-2000/ 11	L	143	40,5	19,81	Normal
65	UMADIYAH KW.	09-07-2000/ 11	P	139	33,5	17,34	Kurus
66	AHMAD SAHID	22-06-1999/ 12	L	138	32	16,80	Sangat Kurus
67	AHMAD FAWAID	19-05-2000/ 11	L	145	33,5	15,93	Sangat Kurus
68	AHMAD SYAIFUL	07-04-2001/ 10	L	149	37	16,67	Sangat Kurus
69	APRILIA	28-03-2000/ 11	P	144	31	14,95	Sangat Kurus
70	CHAFID	21-09-2001/ 10	L	145	31,5	14,98	Sangat Kurus
71	DIMAS ABIMANYU	11-10-2001/ 10	L	137	28,5	15,18	Sangat Kurus
72	ESKANI	02-07-2000/ 11	P	135	35,5	19,48	Normal
73	RIZKI RAFLIANSAH	14-09-2001/ 10	L	141	32	16,10	Sangat Kurus
74	FITRA AGIT	09-02-2000/ 11	L	141	31	15,59	Sangat Kurus
75	GALUH	10-06-2000/ 11	P	143	29	14,18	Sangat Kurus
76	M. FAHMI	11-01-2001/ 10	L	156	34	13,97	Sangat Kurus
77	M. IQBAL	11-10-2000/ 11	L	143	36	17,60	Kurus
78	M. SYAFIQ	23-11-2000/ 11	L	144	30,5	14,71	Sangat Kurus
79	OKTAVIAN AD.	25-11-2001/ 10	L	136	39	21,09	Normal
80	Rr. SANTI R.	25-07-2000/ 11	P	145	36	17,12	Kurus
81	SAHANAYA	10-03-2001/ 10	P	155	49	20,40	Normal
82	YOVIE ARROZAQ	09-11-2000/ 11	L	148	37,5	17,12	Kurus
83	ZAHROTUL J.	20-09-2000/ 11	P	137	37	19,71	Normal
84	EDI TRI K.	28-02-2001/ 10	L	138	36	18,90	Normal
85	ZULFIKAR ABIDIN	16-02-2000/ 11	L	130	35	20,71	Normal
86	AHMAD HASYIM	12-09-2000/ 11	L	135	32	17,56	Kurus
87	LILIK HERMAWAN	04-12-2000/ 11	L	141	35	17,60	Kurus
88	KRISNAWATI	21-01-2000/ 11	P	130	45,5	26,92	Gemuk
89	NANDA DEWI	18-05-2000/ 11	P	135	34	18,66	Normal
90	DENI ARIYANTO	07-04-2000/ 11	L	152	40	17,31	Kurus
91	AJI SANTOSA	28-08-2000/ 11	L	132	30	17,22	Kurus
92	ANI FATURROHMI	21-09-2000/ 11	P	128	29	17,70	Kurus
93	ARJUN NURDIAN	11-10-2000/ 11	L	127	34	21,08	Normal
94	BAYU N.	02-07-2000/ 11	L	133	28,5	16,11	Sangat Kurus

95	DAFIT PRASETYA	14-09-2001/ 10	L	141	34	17,10	Kurus
96	DIAH NITA	04-02-2000/ 11	P	142	45	22,32	Normal
97	DIAS PRANESTI	16-06-2000/ 11	P	145	40	19,02	Normal
98	DINAR F.	11-03-2000/ 11	L	131	32,5	18,94	Normal
99	ELINNA HUMA	14-10-2000/ 11	P	134	31	17,26	Kurus
100	EVA NURULIA	31-03-2000/ 11	P	132	34	19,51	Normal
101	FAUZIA ULYA	22-08-2001/ 10	P	129	30	18,03	Kurus
102	FERDIAN O.	29-07-2000/ 11	L	135	32,5	17,83	Kurus
103	HASAN F.	30-05-2000/ 11	L	134	30	16,71	Sangat Kurus
104	HENI RAHMAWATI	29-09-2000/ 11	P	152	40,5	17,53	Kurus
105	NADILATIYA	25-09-2001/ 10	P	134	32,5	18,10	Kurus
106	RIZA ISNA	19-10-2000/ 11	P	132	35	20,09	Normal
107	RIZAL KHOLID	16-02-2001/ 10	L	137	32	17,05	Kurus
108	SELFIANA PRATIWI	11-09-2000/ 11	P	138	53	27,83	Sangat Gemuk
109	SELLA DAMAYANTI	30-07-2000/ 11	P	140	57	29,08	Sangat Gemuk
110	SITI MONICA	26-06-2001/ 10	P	136	31,5	17,03	Kurus
111	TIA RISTIANA	22-02-2000/ 11	P	130	34	20,12	Normal
112	ZULFITRA	31-12-2000/ 11	L	128	30,5	18,62	Normal
113	AVICENA M.	03-01-2001/ 10	L	145	42	19,98	Normal
114	FERDIAN CP.	19-07-2000/ 11	L	135	37	20,30	Normal

Keterangan :

JK : Jenis Kelamin

TB : Tinggi Badan

BB : Berat Badan

Lampiran 6. Frekuensi Data Keseluruhan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status gizi Siswa Kelas IV dan V SDN Bakalan

Frequencies

Statistics		nilai TKJI	status gizi
N	Valid	114	114.00
	Missing	0	0
	Mean	14.8596	18.13
	Median	15.0000	17.28
	Mode	14.00	17.12
	Std. Deviation	2.71957	3.14
	Variance	7.396	9.89
	Minimum	8.00	13.94
	Maximum	22.00	30.61

Frequency Table

		nilai TKJI			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,00	3	2.6	2.6	2.6
	10,00	1	.9	.9	3.5
	11,00	7	6.1	6.1	9.6
	12,00	9	7.9	7.9	17.5
	13,00	14	12.3	12.3	29.8
	14,00	19	16.7	16.7	46.5
	15,00	18	15.8	15.8	62.3
	16,00	15	13.2	13.2	75.4
	17,00	7	6.1	6.1	81.6
	18,00	10	8.8	8.8	90.4
	19,00	5	4.4	4.4	94.7
	20,00	4	3.5	3.5	98.2
	21,00	1	.9	.9	99.1
	22,00	1	.9	.9	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Status Gizi Keseluruhan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13,94	1	.9	.9	.9
	13,97	1	.9	.9	1.8
	14,04	1	.9	.9	2.6
	14,18	1	.9	.9	3.5
	14,31	1	.9	.9	4.4
	14,48	1	.9	.9	5.3
	14,49	1	.9	.9	6.1
	14,54	1	.9	.9	7.0
	14,63	1	.9	.9	7.9
	14,64	1	.9	.9	8.8
	14,70	1	.9	.9	9.6
	14,71	1	.9	.9	10.5
	14,95	1	.9	.9	11.4
	14,98	1	.9	.9	12.3
	15,04	1	.9	.9	13.2
	15,13	1	.9	.9	14.0
	15,18	1	.9	.9	14.9
	15,27	1	.9	.9	15.8
	15,43	1	.9	.9	16.7
	15,59	1	.9	.9	17.5
	15,62	1	.9	.9	18.4
	15,65	1	.9	.9	19.3
	15,75	1	.9	.9	20.2
	15,79	1	.9	.9	21.1
	15,91	1	.9	.9	21.9
	15,93	1	.9	.9	22.8
	15,95	2	1.8	1.8	24.6
	16,10	1	.9	.9	25.4
	16,11	1	.9	.9	26.3
	16,17	1	.9	.9	27.2
	16,22	1	.9	.9	28.1
	16,28	1	.9	.9	28.9
	16,39	1	.9	.9	29.8
	16,46	1	.9	.9	30.7
	16,52	1	.9	.9	31.6
	16,54	2	1.8	1.8	33.3
	16,56	1	.9	.9	34.2
	16,64	1	.9	.9	35.1

16,67	1	.9	.9	36.0
16,69	1	.9	.9	36.8
16,71	1	.9	.9	37.7
16,74	1	.9	.9	38.6
16,80	1	.9	.9	39.5
16,85	1	.9	.9	40.4
16,87	1	.9	.9	41.2
16,88	1	.9	.9	42.1
17,03	1	.9	.9	43.0
17,05	1	.9	.9	43.9
17,08	1	.9	.9	44.7
17,10	1	.9	.9	45.6
17,12	3	2.6	2.6	48.2
17,22	1	.9	.9	49.1
17,26	1	.9	.9	50.0
17,31	1	.9	.9	50.9
17,34	1	.9	.9	51.8
17,35	1	.9	.9	52.6
17,50	1	.9	.9	53.5
17,53	1	.9	.9	54.4
17,56	1	.9	.9	55.3
17,60	2	1.8	1.8	57.0
17,70	1	.9	.9	57.9
17,73	1	.9	.9	58.8
17,83	1	.9	.9	59.6
18,02	1	.9	.9	60.5
18,03	1	.9	.9	61.4
18,05	1	.9	.9	62.3
18,10	1	.9	.9	63.2
18,28	1	.9	.9	64.0
18,51	1	.9	.9	64.9
18,62	1	.9	.9	65.8
18,66	1	.9	.9	66.7
18,90	1	.9	.9	67.5
18,94	1	.9	.9	68.4
19,02	1	.9	.9	69.3
19,20	1	.9	.9	70.2
19,48	2	1.8	1.8	71.9
19,51	1	.9	.9	72.8
19,70	1	.9	.9	73.7
19,71	2	1.8	1.8	75.4

19,74	1	.9	.9	76.3
19,81	1	.9	.9	77.2
19,98	1	.9	.9	78.1
20,00	1	.9	.9	78.9
20,09	1	.9	.9	79.8
20,12	1	.9	.9	80.7
20,30	1	.9	.9	81.6
20,40	1	.9	.9	82.5
20,54	2	1.8	1.8	84.2
20,71	1	.9	.9	85.1
21,08	1	.9	.9	86.0
21,09	1	.9	.9	86.8
21,29	1	.9	.9	87.7
21,48	1	.9	.9	88.6
22,07	1	.9	.9	89.5
22,32	1	.9	.9	90.4
22,33	1	.9	.9	91.2
22,56	1	.9	.9	92.1
22,64	1	.9	.9	93.0
22,81	1	.9	.9	93.9
23,74	1	.9	.9	94.7
24,30	1	.9	.9	95.6
24,31	1	.9	.9	96.5
26,92	1	.9	.9	97.4
27,83	1	.9	.9	98.2
29,08	1	.9	.9	99.1
30,61	1	.9	.9	100.0
Total	114	100.0	100.0	

Frequency Table

Kategori TKJI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang sekali	3	2.6	2.6	2.6
kurang	31	27.2	27.2	29.8
sedang	59	51.8	51.8	81.6
baik	20	17.5	17.5	99.1
baik sekali	1	.9	.9	100.0
Total	114	100.0	100.0	

Status Gizi Keseluruhan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Kurus	48	42.1	42.1	42.1
	Kurus	25	21.9	21.9	64.0
	Normal	37	32.5	32.5	96.5
	Gemuk	1	.9	.9	97.4
	Sangat Gemuk	3	2.6	2.6	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Lanjutan Lampiran 6. Frekuensi Data Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Putra Kelas IV dan V SDN Bakalan

Frequencies

Statistics		nilai TKJI putra	status gizi putra
N	Valid	63	63.00
	Missing	0	0
	Mean	15.7143	17.79
	Median	16.0000	17.10
	Mode	15.00	16.54 ^a
	Std. Deviation	2.82517	2.96
	Variance	7.982	8.76
	Minimum	8.00	13.97
	Maximum	22.00	30.61

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

nilai TKJI putra					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,00	2	3.2	3.2	3.2
	11,00	2	3.2	3.2	6.3
	12,00	2	3.2	3.2	9.5
	13,00	5	7.9	7.9	17.5
	14,00	9	14.3	14.3	31.7
	15,00	11	17.5	17.5	49.2
	16,00	9	14.3	14.3	63.5
	17,00	5	7.9	7.9	71.4
	18,00	8	12.7	12.7	84.1
	19,00	4	6.3	6.3	90.5
	20,00	4	6.3	6.3	96.8
	21,00	1	1.6	1.6	98.4
	22,00	1	1.6	1.6	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Status Gizi Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13,97	1	1.6	1.6	1.6
	14,04	1	1.6	1.6	3.2
	14,31	1	1.6	1.6	4.8
	14,48	1	1.6	1.6	6.3
	14,63	1	1.6	1.6	7.9
	14,64	1	1.6	1.6	9.5
	14,70	1	1.6	1.6	11.1
	14,71	1	1.6	1.6	12.7
	14,98	1	1.6	1.6	14.3
	15,04	1	1.6	1.6	15.9
	15,13	1	1.6	1.6	17.5
	15,18	1	1.6	1.6	19.0
	15,27	1	1.6	1.6	20.6
	15,43	1	1.6	1.6	22.2
	15,59	1	1.6	1.6	23.8
	15,93	1	1.6	1.6	25.4
	15,95	1	1.6	1.6	27.0
	16,10	1	1.6	1.6	28.6
	16,11	1	1.6	1.6	30.2
	16,46	1	1.6	1.6	31.7
	16,52	1	1.6	1.6	33.3
	16,54	2	3.2	3.2	36.5
	16,56	1	1.6	1.6	38.1
	16,67	1	1.6	1.6	39.7
	16,71	1	1.6	1.6	41.3
	16,80	1	1.6	1.6	42.9
	16,85	1	1.6	1.6	44.4
	16,87	1	1.6	1.6	46.0
	16,88	1	1.6	1.6	47.6
	17,05	1	1.6	1.6	49.2
	17,10	1	1.6	1.6	50.8
	17,12	1	1.6	1.6	52.4
	17,22	1	1.6	1.6	54.0
	17,31	1	1.6	1.6	55.6
	17,35	1	1.6	1.6	57.1
	17,50	1	1.6	1.6	58.7
	17,56	1	1.6	1.6	60.3
	17,60	2	3.2	3.2	63.5

17,73	1	1.6	1.6	65.1
17,83	1	1.6	1.6	66.7
18,02	1	1.6	1.6	68.3
18,51	1	1.6	1.6	69.8
18,62	1	1.6	1.6	71.4
18,90	1	1.6	1.6	73.0
18,94	1	1.6	1.6	74.6
19,71	1	1.6	1.6	76.2
19,74	1	1.6	1.6	77.8
19,81	1	1.6	1.6	79.4
19,98	1	1.6	1.6	81.0
20,00	1	1.6	1.6	82.5
20,30	1	1.6	1.6	84.1
20,71	1	1.6	1.6	85.7
21,08	1	1.6	1.6	87.3
21,09	1	1.6	1.6	88.9
21,29	1	1.6	1.6	90.5
21,48	1	1.6	1.6	92.1
22,56	1	1.6	1.6	93.7
22,81	1	1.6	1.6	95.2
23,74	1	1.6	1.6	96.8
24,31	1	1.6	1.6	98.4
30,61	1	1.6	1.6	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Frequency Table

Kategori TKJI putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang sekali	2	3.2	3.2	3.2
	kurang	9	14.3	14.3	17.5
	sedang	34	54.0	54.0	71.4
	baik	17	27.0	27.0	98.4
	baik sekali	1	1.6	1.6	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Status Gizi Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Kurus	30	47.6	47.6	47.6
	Kurus	13	20.6	20.6	68.3
	Normal	19	30.2	30.2	98.4
	Gemuk	1	1.6	1.6	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Lanjutan Lampiran 6. Frekuensi Data Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Putri Kelas IV dan V SDN Bakalan

Frequencies

Statistics		nilai TKJI putri	status gizi putri
N	Valid	51	51.00
	Missing	0	0
	Mean	13.8039	18.56
	Median	14.0000	17.70
	Mode	14.00	17.12 ^a
	Std. Deviation	2.18192	3.34
	Variance	4.761	11.15
	Minimum	8.00	13.94
	Maximum	19.00	29.08

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		nilai TKJI putri			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,00	1	2.0	2.0	2.0
	10,00	1	2.0	2.0	3.9
	11,00	5	9.8	9.8	13.7
	12,00	7	13.7	13.7	27.5
	13,00	9	17.6	17.6	45.1
	14,00	10	19.6	19.6	64.7
	15,00	7	13.7	13.7	78.4
	16,00	6	11.8	11.8	90.2
	17,00	2	3.9	3.9	94.1
	18,00	2	3.9	3.9	98.0
	19,00	1	2.0	2.0	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Status Gizi Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13,94	1	2.0	2.0	2.0
	14,18	1	2.0	2.0	3.9
	14,49	1	2.0	2.0	5.9
	14,54	1	2.0	2.0	7.8
	14,95	1	2.0	2.0	9.8
	15,62	1	2.0	2.0	11.8
	15,65	1	2.0	2.0	13.7
	15,75	1	2.0	2.0	15.7
	15,79	1	2.0	2.0	17.6
	15,91	1	2.0	2.0	19.6
	15,95	1	2.0	2.0	21.6
	16,17	1	2.0	2.0	23.5
	16,22	1	2.0	2.0	25.5
	16,28	1	2.0	2.0	27.5
	16,39	1	2.0	2.0	29.4
	16,64	1	2.0	2.0	31.4
	16,69	1	2.0	2.0	33.3
	16,74	1	2.0	2.0	35.3
	17,03	1	2.0	2.0	37.3
	17,08	1	2.0	2.0	39.2
	17,12	2	3.9	3.9	43.1
	17,26	1	2.0	2.0	45.1
	17,34	1	2.0	2.0	47.1
	17,53	1	2.0	2.0	49.0
	17,70	1	2.0	2.0	51.0
	18,03	1	2.0	2.0	52.9
	18,05	1	2.0	2.0	54.9
	18,10	1	2.0	2.0	56.9
	18,28	1	2.0	2.0	58.8
	18,66	1	2.0	2.0	60.8
	19,02	1	2.0	2.0	62.7
	19,20	1	2.0	2.0	64.7
	19,48	2	3.9	3.9	68.6
	19,51	1	2.0	2.0	70.6
	19,70	1	2.0	2.0	72.5
	19,71	1	2.0	2.0	74.5
	20,09	1	2.0	2.0	76.5
	20,12	1	2.0	2.0	78.4

20,40	1	2.0	2.0	80.4
20,54	2	3.9	3.9	84.3
22,07	1	2.0	2.0	86.3
22,32	1	2.0	2.0	88.2
22,33	1	2.0	2.0	90.2
22,64	1	2.0	2.0	92.2
24,30	1	2.0	2.0	94.1
26,92	1	2.0	2.0	96.1
27,83	1	2.0	2.0	98.0
29,08	1	2.0	2.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

Frequency Table

Kategori TKJI putri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang sekali	1	2.0	2.0	2.0
kurang	22	43.1	43.1	45.1
sedang	25	49.0	49.0	94.1
baik	3	5.9	5.9	100.0
Total	51	100.0	100.0	

Status Gizi Putri

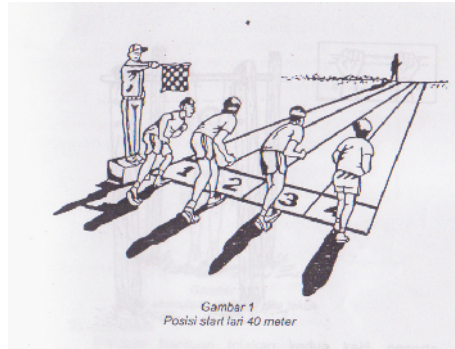
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Kurus	18	35.3	35.3	35.3
Kurus	12	23.5	23.5	58.8
Normal	18	35.3	35.3	94.1
Gemuk	1	2.0	2.0	96.1
Sangat Gemuk	2	3.9	3.9	100.0
Total	51	100.0	100.0	

Lampiran 7. Petunjuk TES TKJI Usia 10-12 tahun

Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 tahun

1. Lari 40 meter
 - a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
 - b. Alat dan fasilitas
 1. Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
 2. Bendera start;
 3. Peluit;
 4. Tiang pancang;
 5. Stopwatch;
 6. Serbuk kapur;
 7. Alat tulis
 - c. Petugas tes
 1. Petugas keberangkatan;
 2. Petugas waktu merangkap pencatat hasil
 - d. Pelaksanaan
 - 1). Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start.
 - 2). Gerakan
 - a). Pada aba-aba “ siap”, peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari (lihat pada gambar 1)
 - b). Pada aba-aba “ ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.
 - 3). Lari masih bisa diulang apabila:
 - a). Pelari mencuri start.
 - b). Pelari tidak melewati garis finish
 - c). Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
 - 4). Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai melewati garis finish.
 - e. Pencatat hasil
 - 1). Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2). Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

Lanjutan Lampiran 7



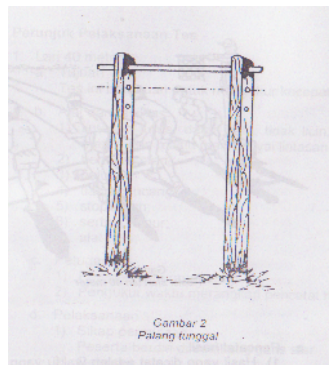
2. Tes Gantung Siku Tekuk.

a. Tujuan.

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

b. Alat dan fasilitas

- 1). Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2).
- 2). Stopwatch.
- 3). Formulir tes dan alat tulis.
- 4). Nomor dada.
- 5). Serbuk kapur atau magnesium karbonat



c. Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

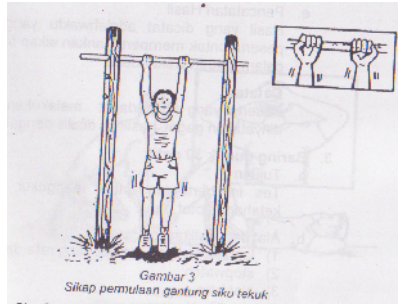
d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1). Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. (Lihat gambar 3).

Lanjutan Lampiran 7



2). Gerakan

Dengan bantuan tolakan kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4).



e. Pencatatan waktu.

Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satu satuan detik.

Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas tersebut dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka (0) nol.

3. Baring Duduk 30 detik.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1). Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2). Stopwatch;
- 3). Alat tulis;
- 4). Alat/tikar/matras

Lanjutan Lampiran 7

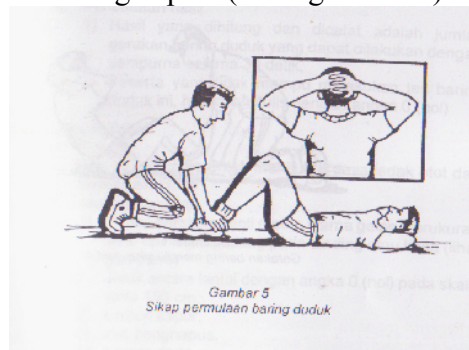
c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

1). Sikap permulaan

- a). baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala (lihat gambar 5)



- 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 (lihat gambar6), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan (lihat gambar 7).
- b). Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan : (1). Gerakan tidak dihitung apabila tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
 (2). Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 (3). Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Lanjutan Lampiran 7



e. Pencatat hasil.

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

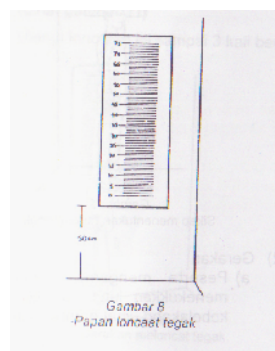
4. Loncat Tegak.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas.

- 1). Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8). Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
- 2). Serbuk kapur
- 3). Alat penghapus
- 4). Nomor dada.



Lanjutan Lampiran 7

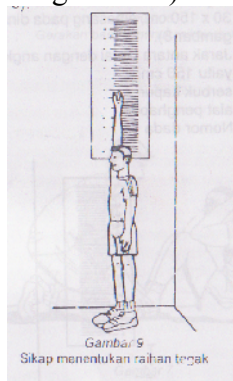
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a). Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur.
- b). Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 9).



2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 10)



Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 11)

Lanjutan Lampiran 7

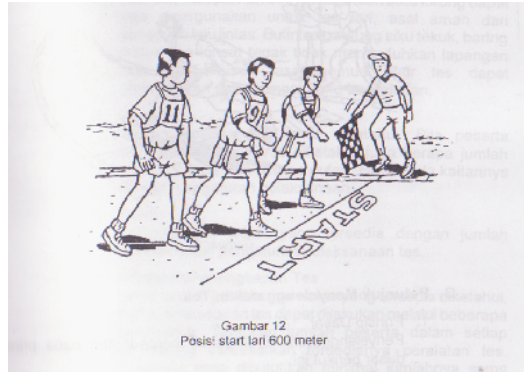


- b). Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
 - d. Pencatatan hasil
 - 1). Setelah raihan lompatan dikurangi raihan tegak
 - 2). Ketiga selisih raihan dicatat.
5. Lari 600 meter
- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot jantung, peredaran darah dan pernafasan.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1). Lintasan lari 600 meter.
 - 2). Stopwatch.
 - 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 di belakang garis start
 - 2. Gerakan
 - a. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari 600 meter (lihat gambar 12)

Lanjutan Lampiran 7



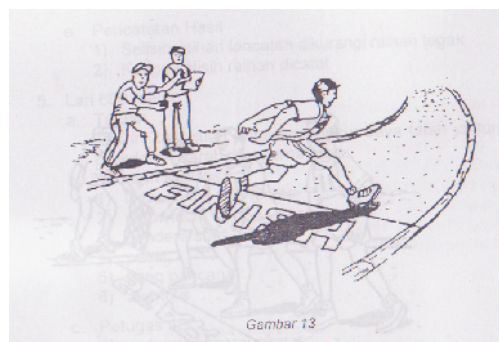
b. Pada aba-aba “ YA “ peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 m.

Catatan :

1. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri starat.
2. Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish (lihat gambar 13).



2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12”.

Lampiran 8. Formulir Tes TKJI

FORMULIR TES TKJI				
Nama : (putra/putri*) Umur : Nama Sekolah : Tanggal Tes : Tempat Tes :				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meterdetik		
2	Gantung siku tekuk detik		
3	Baring Duduk 30 Menit kali		
4	Loncat Tegak Tinggi Raihan : cm Loncatan I : cm Loncatan II : cm Loncatan III : cm cm		
5	Lari 600 metermenit....detik		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

- Coret yang tidak perlu

Petugas Tes

Lampiran 9. Dokumentasi



Gambar 8.1. Lari 600 M



Gambar 8.2. Lari 40 M

Lanjutan Lampiran 9



Gambar 8.3 Gantung Siku tekuk



Gambar 8.4. Baring duduk (sit ups)