

**STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS IV DAN V SD MUHAMMADIYAH
KEDUNGPOH NGLIPAR GUNUNGKIDUL
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Moh. Joni Nayoko
13604227095

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

**STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS IV DAN V SD MUHAMMADIYAH
KEDUNGPOH NGLIPAR GUNUNGKIDUL
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Moh. Joni Nayoko
13604227095

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD MUHAMMADIYAH KEDUNGPOH NGLIPAR GUNUNGKIDUL” yang disusun oleh oleh Muh. Joni Nayoko, NIM. 13604227095 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2015

Pembimbing,



Subagyo, M.Pd

NIP.19561107 198203 1 002

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Tahun Pelajaran 2014/2015” yang disusun oleh Muh. Joni Nayoko, NIM. 13604227095 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Subagyo, M.Pd	Ketua Penguji		27/2015 8
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		26/2015 8
Drs. R. Sunardianta, M.Kes	Penguji I (Utama)		24/2015 8
Dapan, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		26/2015 8

Yogyakarta, Agustus 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



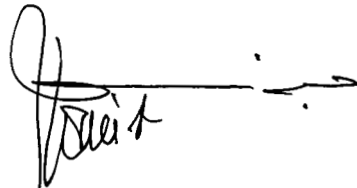
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Tahun Pelajaran 2014/2015”** benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, Mei 2015
Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Joni', followed by a horizontal line and a small arrow pointing to the right.

Muh. Joni Nayoko
Nim. 13604227095

MOTTO

“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”

(Aristoteles)

“Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak”

(Aldus Huxley)

“Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan selama ada komitmen untuk menyelesaikannya”

(Muh. Joni Nayoko)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Istriku *Suratiningsih* yang telah senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, doa serta dukungan nasehat dan pengorbanannya selama ini.
2. Anakku *Niko Ghani Akbar* yang selalu kusayangi dan yang selalu memberikan motivasi, serta semangat yang tiada henti.
3. Untuk semua keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan doa yang tulus.

**STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI
SISWA KELAS IV DAN V SD MUHAMMADIYAH
KEDUNGPOH NGLIPAR GUNUNGKIDUL
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh:
Muh. Joni Nayoko
13604227095

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi belum diketahuinya data atau informasi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Tahun 2014/2015. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Tahun Pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang ada pada saat ini tanpa mengadakan pengujian hipotesis. Populasi yang digunakan sebanyak 47 siswa yang diambil secara *Purposive sampling*, karena jumlah siswa dalam sampel tersebut dianggap sudah mewakili populasi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul. Teknik pengambilan data menggunakan tes yaitu tes kesegaran jasmani sumber TKJI Depdikas dan IMT dengan tingkat validitas putra 0,884 putri 0,897 dan reliabilitas putra 0,911 putri 0,942. Teknik analisis data menggunakan analisis deskripsi kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian 1) status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul yaitu sebanyak 37 siswa (78,72%) dengan kategori kekurangan berat badan tingkat berat, 2 siswa (4,26%) dengan kategori kekurangan berat badan tingkat ringan, 7 siswa (14,89%) dengan kategori normal, 1 siswa (2,13%) dengan kategori kelebihan berat badan tingkat ringan, dan 0 siswa (0,00%) dengan kategori kelebihan berat badan tingkat berat. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori kekurangan berat badan tingkat berat., 2) kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) dengan kategori baik sekali, 7 siswa (15%) dengan kategori baik, 23 siswa (49%) dengan kategori sedang, 15 siswa (32%) dengan kategori kurang, dan 2 siswa (4%) dengan kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori sedang.

Kata Kunci: Status gizi, Kesegaran Jasmani.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wr

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani. Skripsi ini berjudul “Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Tahun Pelajaran 2014/2015”.

Penyusun menyadari tanpa bantuan, bimbingan, serta dorongandari berbagai pihak tugas akhir ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd.,MA. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penyusun untuk menempuh studi hingga penyusun dapat menyelesaikan studi.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, Ms Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penyusun untuk melakukan penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan masukan dalam penulisan skripsi.
4. Sriawan, M.Kes ketua Program Studi PGSD Penjas yang telah memberikan ijin dan bantuan kepada penyusun untuk melakukan penelitian.
5. Dr. Subagyo, M.Pd dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan nasehat, bimbingan serta saran pada penyusun sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

6. Nurhadi Santosa, M.Pd dosen pembimbing akademik yang selalu membimbing, mengarahkan perkembangan akademik penyusun.
 7. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penyusun kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
 8. Hedi Sukamta, S.Pd kepala SD Muhammadiyah Kedungpoh, Nglipar, Gunungkidul yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di SD Muhammadiyah Kedungpoh, Nglipar, Gunungkidul.
 9. Segenap keluarga dan semua pihak yang telah memberikan doa, semangat, dorongan sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lancar.
- Penulis menyadari masih banyak kekurangan pada penyusunan tugas akhir ini. Akhir kata penyusun berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamu 'alaikum wr:wb

Yogyakarta, Mei 2015

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Hal i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani.....	9
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	9
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	11
c. Hakekat Latihan.....	18
d. Manfaat Kesegaran Jasmani	21
e. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	22
f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	23
2. Tinjauan Tentang Status Gizi	27
a. Hakikat Status Gizi.....	27

b. Penilaian Status Gizi.....	28
c. Metode Antropometri	31
d. Jenis Parameter	31
e. Indeks Masa Tubuh	35
f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	37
g. Fungsi Zat Gizi	38
3. Karakteristik Anak Usia SD	39
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berpikir	41
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
C. Waktu dan Tempat Pengambilan Data	44
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	44
E. Instrumen Penelitian Dan TeknikPengumpulan Data	44
F. Teknik Analisa Data	47
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	59
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	61
B. Implikasi Hasil Penelitian	61
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	62
D. Saran.....	63
 DAFTAR PUSTAKA	64
 LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	23
Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.....	23
Tabel 3. Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	23
Tabel 4. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	37
Tabel 5. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	48
Tabel 6. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.....	48
Tabel 7. Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	48
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul	45
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul	47
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul.....	48
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul.....	51
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putri.....	53
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putra	55

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Konsep Latihan Kesegaran.....	21
Gambar 2. Faktor Yang Mempengaruhi Gizi	38
Gambar 3. Histogram Status Gizi Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul	46
Gambar 4. Histogram Status Gizi Siswa Putra Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul	48
Gambar 5. Histogram Status Gizi Siswa Putri Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul	50
Gambar 6. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul	52
Gambar 7. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putri	54
Gambar 8. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putra.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Dari UNY	67
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari Kepala Sekolah.....	68
Lampiran 3. Surat Ijin Penggunaan Lapangan	69
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi.....	70
Lampiran 6. Data Kasar Status Gizi Siswa Kelas IV dan V	72
Lampiran 7. Data Kasar Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V	74
Lampiran 8. Hasil Status Gizi Siswa Kelas IV dan V	76
Lampiran 9. Hasil Status Gizi Siswa Kelas IV dan V Putri	78
Lampiran 10. Hasil Status Gizi Siswa Kelas IV dan V Putra	79
Lampiran 11. Hasil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putri	80
Lampiran 12. Hasil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Putra	81
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

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

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

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

Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan, baik sebagai pelajar, mahasiswa, karyawan, ataupun olahragawan. Dengan kesegaran jasmani yang baik maka tubuh juga akan sehat. Tidak boleh dihilangkan semboyan “didalam tubuh yang kuat, terdapat jiwa yang sehat”, dapat diasumsikan jika tubuh merasakan sehat dan bugar maka anak relatif berpikir positif dalam

memecahkan masalah. Jadi secara tidak langsung akan mendukung dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah.

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

Menurut observasi yang telah dilakukan siswa dari SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul memiliki tingkat sosial ekonomi menengah ke bawah. Asumsi dari peneliti dari segi ekonomi menengah ke bawah akan memiliki gizi yang sedang ke kurang, sesuai dengan pernyataan sebelumnya, kesegaran jasmani berhubungan signifikan dengan status gizi, akan tetapi pada kenyataannya siswa putra SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul memiliki tingkat ekonomi menengah ke bawah yang anak-anaknya sebagian besar memiliki pola hidup yang jauh dari pemenuhan gizi yang baik.

Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit dan lebih bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari maupun dalam mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah. Hal ini menjadikan anak akan melakukan aktivitas jasmani yang banyak, sehingga memaksa kondisi tubuh selalu pada keadaan olahraga. Aktivitas jasmani pada anak yang lebih baik dari anak yang aktivitas jasmani kurang pasti akan memiliki kesegaran jasmani yang baik dibanding anak yang statis dalam beraktivitas jasmani. Menyadari berbagai gangguan kesehatan timbul akibat tidak diterapkannya pola hidup sehat serta diperburuk oleh kebiasaan-kebiasaan yang dapat merusak kesehatan.

Uraian di atas menunjukkan bahwa pendidikan terutama pendidikan di jalur yang formal mempunyai fungsi dan tugas untuk mengupayakan kesegaran jasmani. Pencapaian tingkat kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain seperti pemenuhan gizi yang baik sebagai faktor pendukung. Dimilikinya kesegaran jasmani dan gizi yang baik bagi siswa diharapkan dapat memberikan kontribusi tercapainya prestasi belajar yang optimal. Dari hasil observasi yang dilakukan penulis di SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul diperoleh data atau informasi bahwa tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa putra SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul belum diketahui. Serta belum adanya penelitian untuk mengetahui hal tersebut, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Tahun

Pelajaran 2014/2015.” Dengan harapan anak pada masa usia Sekolah Dasar mampu diarahkan ke aktivitas yang lebih positif. Disamping untuk meningkatkan kebugaran jasmani mampu memberikan perubahan pola pikir anak usia Sekolah Dasar jaman sekarang. Sehingga pada masa usia Sekolah Dasar tidak dijadikan sebagai masalah kenakalan remaja yang dapat merusak moral dan raga anak remaja.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pola hidup sehat siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul masih belum optimal.
2. Kesegaran jasmani masih perlu di tingkatkan.
3. Pendidikan jasmani mempengaruhi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani belum variatif.
4. Status gizi dan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul sangat bervariasi.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah “status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Tahun Pelajaran 2014/2015”.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: 1) seberapa besar tingkat status

gizi, 2) seberapa besar kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V ke SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan: 1) untuk mengetahui tingkat status gizi, 2) untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Tahun Pelajaran 2014/2015.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Dapat menunjukan bukti–bukti secara ilmiah mengenai status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Tahun Pelajaran 2014/2015, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun rancangan pembelajaran yang sesuai kebutuhan anak.
- b. Memberikan masukan khususnya untuk SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul bahwa tingkat kesegaran jasmani dan status gizi yang baik akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi belajar siswa, sehingga diharapkan pihak sekolah berupaya untuk selalu memperhatikan status gizi dan kesegaran jasmani siswanya.

2. Praktis

- a. Memberikan gambaran tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswanya, sehingga dapat digunakan sebagai evaluasi

terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program tambahan yang akan dilakukan

- b. Dapat memberikan wawasan tentang pentingnya olahraga dan pemenuhan gizi yang baik bagi putra-putrinya.
- c. Agar siswa mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizinya, sehingga memiliki upaya untuk selalu melakukan aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah, serta merubah dan menjaga pola hidup yang lebih baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

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

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 10) bahwa, “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya”. Sedangkan Sadoso Sumosardjuno (1989: 42) menyatakan bahwa, “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah

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

Kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2008 : 3) Pada dasarnya kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Mikdar (2006: 45) berpendapat bahwa, “kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan”.

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

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen. Mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting, karena komponen tersebut penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani seseorang. Menurut Pusat Pengembangan Kualitas

Jasmani Tahun 2003, menjelaskan unsur-unsur kesegaran jasmani atau kondisi fisik ada sepuluh komponen, yaitu: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) tenaga ledak otot, (4) kecepatan, (5) daya lentur, (6) ketangkasan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) kecepatan reaksi.

1) Daya tahan

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

- a) Daya Tahan Umum (*General endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan sistem peredaran darahnya secara efektif dan efisiensi untuk menjalankan kerja otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- b) Daya Tahan Otot (*Local Endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama serta dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1988 : 16). Sedangkan Djoko Pekik Irianto (2002 : 35) mengartikan bahwa, “daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama”.

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

2) Kekuatan otot

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

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

3) Tenaga ledak otot

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

4) Kecepatan

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

singkatnya”.

5) Daya lentur (Kelentukan)

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

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

6) Ketangkasan atau kelincahan

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

7) Koordinasi

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

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

8) Keseimbangan

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

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan (*kanalis semisirkularis*) pada telinga dan reseptor pada otot yang

diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi dalam kehidupan sehari-hari.

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

9) Ketepatan

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

10) Kecepatan reaksi

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

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

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain :

1) Waktu latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 12) Waktu latihan adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu 20-60 menit. Hasil latihan kesegaran jasmani akan tampak nyata setelah berlatih selama 8 minggu sampai dengan 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu.

2) Frekuensi latihan

Menurut Rusli Lutan (2001 : 71) Latihan yang tidak teratur, kadang-kadang berlatih, dan kadang-kadang diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak berlatih. Persoalan ini disebut ketidaksinambungan latihan, suatu kelemahan dalam pembinaan. Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi yang cukup, akan mengalami perkembangan. Serabut ototnya semakin bertambah tebal, dan karena itu otot menjadi semakin besar

3) Intensitas

Menurut Rusli Lutan (2001 : 71) Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya. Penanganan beban yang selalu meningkat, melebihi beban yang telah diatasi disebut prinsip beban lebih (over load)

c. Hakikat Latihan

1) Pengertian latihan

Menurut Bempa (1994) yang dikutip oleh Djoko Pekik Iriyanto (2004 : 11) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui keterampilan dan kapasitas energi. Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya (<http://www.blogger.com/profile>).

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004 : 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

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

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

2) Prinsip latihan

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

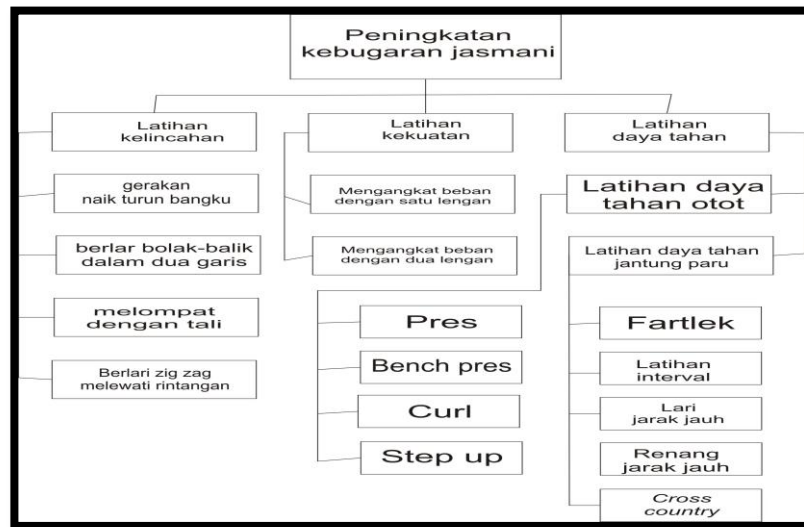
Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban.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

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

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

3) Latihan kesegaran

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



Gambar 1. Konsep Latihan Kesegaran
Sumber : Asep Kurnia Nenggala (2006 : 59)

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

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

1) Memperlancar Sirkulasi Darah

Dengan melakukan latihan kebugaran jasmani , maka sirkulasi darah akan menjadi lebih lancar dibanding orang yang tidak melakukan latihan kebugaran.

2) Meningkatkan Fungsi Kerja Jantung

Dengan melakukan latihan kebugaran jasmani , kerja jantung akan dipicu dan distimulasi secara perlahan sehingga kerja jantung akan menjadi lebih maksimal. Hal ini juga akan mengakibatkan lancarnya

peredaran darah.

3) Meningkatkan Stamina

Dengan meningkatnya fungsi kerja jantung , maka stamina seseorang secara otomatis juga akan meningkat.

4) Memperkuat daya tahan tubuh sehingga lebih energik

Dengan meningkatnya fungsi kerja jantung , seseorang akan menjadi lebih energik. Hal ini disebabkan karena kerja jantung yang maksimal akan memperlancar sirkulasi darah sehingga setiap orang tubuh akan tersuplai kebutuhannya sehingga akan menjadi energik dan tidak mudah lelah.

e. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tes kesegaran jasmani merupakan suatu rangkaian beberapa tes yang didapatkan dari hasil tes dengan setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI untuk anak umur 10-12 Tahun. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja. Nilai dan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani dapat diperoleh dari tabel dibawah ini:

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	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 : TKJI Depdiknas. *Pusat Pengembangan Kualitas Kasmani*. Jakarta : 2010.

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2'20"	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"-2'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	2'29"-3'22"	2
1	9.7"-dst	0"-1	0-1	20-dst	4'23"-dst	1

Sumber : TKJI Depdiknas. *Pusat Pengembangan Kualitas Kasmani*. Jakarta : 2010

Tabel 3. Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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

Sumber : TKJI Depdiknas. *Pusat Pengembangan Kualitas Kasmani*. Jakarta : 2010

f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Engkos Kosasih (1985 : 141) berpendapat bahwa, “Faktor kesegaran jasmani yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani

seseorang, yaitu: (1) makanan, (2) olahraga, (3) umur atau usia, (4) kebiasaan hidup, (5) faktor lingkungan.

1) Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu: (1) Dapat untuk pemeliharaan tubuh, (2) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, (3) Dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak, (4) Mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, (5) Dapat sebagai sumber penghasil energi (Engkos Kosasih, 1983: 142). Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan sangat berpengaruh bagi kesegaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan. Yang dimaksud bahan makan yang berkualitas adalah bahan makanan yang sesedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadai, sehingga faktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti

karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar-benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

2) Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan system peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga.

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

3) Umur atau usia

Semakin tua usia seseorang maka tingkat kesegaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti

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

4) Kebiasaan hidup

Masing-masing orang memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-beda, tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan. Begitu juga dengan siswa-siswi SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul memiliki aktivitas selain belajar juga kebiasaan melakukan olahraga khususnya pada saat pelajaran penjas dan ekstrakurikuler pada sore hari. Kebiasaan hidup yang penuh aktivitas bagi orang yang baru melakukan akan mengalami kesulitan baik fisik maupun psikologis, secara fisik karena tubuh manusia membutuhkan waktu untuk penyesuaian dengan aktivitas gerak tubuh yang berlebih dari biasanya. Secara psikologis aktivitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otak seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki

kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress, namun setelah melewati kurun waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

5) Faktor lingkungan

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

2. Tinjauan Tentang Status Gizi.

a. Hakikat Status Gizi

Menurut Suparisa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar (2002: 18) bahwa, “status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu”. Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh. Status gizi merupakan gambaran tentang keseimbangan tubuh dan kebutuhan makanan yang dikonsumsi tubuh dan dapat diperoleh melalui proses yang berkenaan dengan pemeliharaan dan perbaikan organ tubuh. Status gizi yaitu keadaan kesehatan seseorang sebagai refleksi dari konsumsi pangan dan penggunaannya oleh tubuh. Menurut Suhardjo (Rina Kusumawati, 2010: 3) bahwa, “status gizi

adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih”.

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

b. Penilaian Status Gizi

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

1) Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian gizi secara langsung dapat dibagi empat, yaitu:

a) Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia.

Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh

dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Hal ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh.

b) Klinis

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

c) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

d) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah penentuan

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

2) Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

a) Survei konsumsi makanan

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

b) Faktor ekologi

Bengoa (Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 20) mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar melakukan program intervensi.

c) Statistik vital

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

c. Metode Antropometri

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

d. Jenis Parameter

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain: umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul, dan tebal lemak di bawah kulit (Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 38). Pengukuran antropometri memiliki beberapa keuntungan dan kelebihan, yaitu mampu menyediakan informasi mengenai riwayat gizi

masa lalu, yang tidak dapat diperoleh dengan bukti yang sama melalui metode pengukuran lainnya. Pengukuran ini dapat dilakukan dengan relatif cepat, mudah, dan reliable menggunakan peralatan-peralatan yang portable, tersedianya metode-metode yang terstandarisasi, dan digunakannya peralatan yang terkaliberasi. Untuk membantu dalam menginterpretasi data antropometrik, pengukuran umumnya dinyatakan sebagai suatu indeks, seperti tinggi badan menurut umur.

1) Umur

Umur sangat memegang peranan dalam penentuan status gizi, kesalahan penentuan akan menyebabkan interpretasi status gizi yang salah. Hasil penimbangan berat badan maupun tinggi badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat. Kesalahan yang sering muncul adalah adanya kecenderungan untuk memilih angka yang mudah seperti 1 tahun; 1,5 tahun; 2 tahun. Oleh sebab itu penentuan umur anak perlu dihitung dengan cermat. Ketentuannya adalah 1 tahun adalah 12 bulan, 1 bulan adalah 30 hari. Jadi perhitungan umur adalah dalam bulan penuh, artinya sisa umur dalam hari tidak diperhitungkan (Depkes, 2004: 55-62).

2) Berat badan

Berat badan merupakan salah satu ukuran yang memberikan gambaran massa jaringan, termasuk cairan tubuh. Berat badan sangat peka terhadap perubahan yang mendadak baik karena penyakit

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

3) Tinggi badan

Tinggi badan memberikan gambaran fungsi pertumbuhan yang dilihat dari keadaan kurus kering dan kecil pendek. Tinggi badan sangat baik untuk melihat keadaan gizi masa lalu terutama yang berkaitan dengan keadaan berat badan lahir rendah dan kurang gizi pada masa balita. Tinggi badan dinyatakan dalam bentuk Indeks TB/U (tinggi badan menurut umur), atau juga indeks BB/TB (Berat Badan menurut Tinggi Badan) jarang dilakukan karena perubahan tinggi badan yang lambat dan biasanya hanya dilakukan setahun sekali. Keadaan indeks ini pada umumnya memberikan gambaran keadaan lingkungan yang tidak baik, kemiskinan dan akibat tidak sehat yang menahun (Depkes RI, 2004: 64). Berat badan dan tinggi badan adalah salah satu parameter penting untuk menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi.

Penggunaan Indeks BB/U, TB/U dan BB/TB merupakan indikator status gizi untuk melihat adanya gangguan fungsi pertumbuhan dan komposisi tubuh (M. Khumaidi, 1994: 43). Penggunaan berat badan dan tinggi badan akan lebih jelas dan *sensitive*/peka dalam menunjukkan keadaan gizi kurang bila dibandingkan dengan penggunaan BB/U. Dinyatakan dalam BB/TB, menurut standar WHO bila prevalensi kurus/*wasting* $< -2SD$ diatas 10% menunjukan suatu daerah tersebut mempunyai masalah gizi yang sangat serius dan berhubungan langsung dengan angka kesakitan

4) Lingkar lengan atas

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

5) Lingkar dada

Pengukuran lingkar dada biasanya dilakukan pada anak usia 2

sampai 3 tahun, karena resiko lingkaran kepala dan lingkaran dada sama pada umur 6 bulan (Supriasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 53).

6) Jaringan lunak

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

e. Indeks Massa Tubuh (IMT)

1) Definisi IMT

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam meter. IMT adalah nilai konversi dari hasil pengukuran *anthropometrik* tinggi badan dan berat badan. Sejak pertemuan pertama IDECG (*International Deficiency Energy Conculative Group*) di Guatemala tahun 1987, IMT hingga kini dipakai secara luas menentukan status gizi seseorang. Hasil survei di beberapa negara, menunjukkan bahwa IMT ternyata merupakan suatu Indeks yang responsif, sensitif terhadap perubahan keadaan gizi, ketersediaan pangan menurut musim, dan produktivitas kerja. IMT dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh seseorang. Indeks Massa Tubuh (IMT)

tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) berkorelasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti *underwater weighing* dan *dual energy x-ray absorbtometry*. Grummer-Strawn LM *et al.*, 2002. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/25638/4/Chapter%20II.pdf>).

2) Kategori dan pengukuran IMT

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

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

Tabel 4. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia

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

Sumber : Depkes RI. *Keputusan Menkes RI. NO. 1439/MENKES/SK/XI/2002 Tentang Penggunaan Gas Medis Sarana Pelayanan Kesehatan.*

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

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

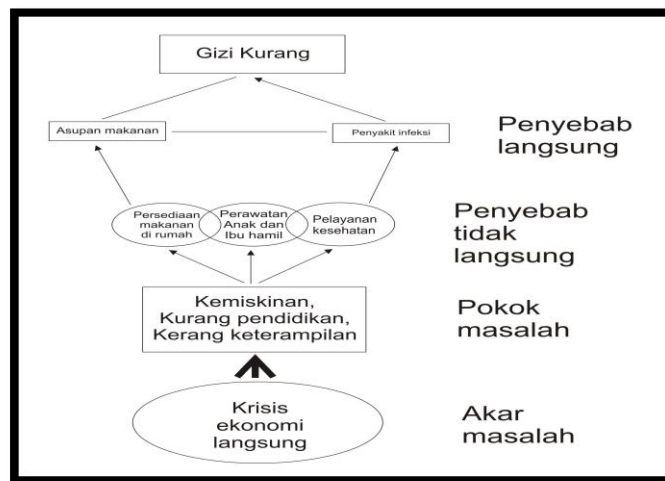
Sumber : Asmadi (2008 : 84)

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

f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan

kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Almatsir, 2002). Masalah gizi yang sering dijumpai adalah tentang kekurangan mengonsumsi makanan dan zat gizi didalam tubuh. Persatuan Para Ahli Gizi Indonesia (Persagi) pada tahun 1990, telah merumuskan faktor kekurangan gizi menyebabkan gizi kurang. Daly et all (Supriasa, Bachyar Bakrie dan Ibnu Fajar, 2002: 46) menerangkan, “faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan gizi yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan”. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Faktor yang mempengaruhi gizi
Sumber : Soekirman (2010 : 12)

g. Fungsi Zat Gizi

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

fajar (2002: 17) bahwa,

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

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

3. Karakteristik Anak Usia SD

Menurut Sri Esti WD (2006 : 89) Karakteristik Anak Usia SD Sebagai berikut :

- a. Pada anak perempuan terjadi pertumbuhan semakin panjangnya tangan dan kaki secara cepat, telah tumbuh otot dan tulang rawan pada anggota badannya, mulai tumbuh buah dada dan rambut pada alat kelamin, sehingga anak perempuan akan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat dari pada anak laki-laki.
- b. Berfikir Logis, mengenal aturan-aturan, mengerti klasifikasi, subklasifikasi, dan multiple klasifikasi.
- c. Perkembangan sosial dipengaruhi oleh banyak orang atau lembaga diantaranya keluarga, teman sebaya, sekolah, dan bahkan yang bukan lembaga seperti media, televisi

Sehingga dalam menentukan metode atau aktivitas yang diberikan akan lebih tepat. Tingkat kesegaran jasmani seseorang yang baik belum tentu mempunyai tingkat kesehatan sosial yang baik pula, oleh karena itu tingkat kesegaran jasmani harus berjalan seimbang dan setirama dengan kesehatan jasmani, rohani dan solusinya.

B. Penelitian yang Relevan

1. Indri Sulistiyani (2002), Status Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa yang

Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kebugaran kardio-respirasi mahasiswa yang mengikuti UKM olahraga. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 150 mahasiswa, semua populasi digunakan sebagai sampel, sehingga disebut sampel total (sensus). Metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknik tes. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 12 menit dari Cooper. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kebugaran kardio-respirasi mahasiswa yang mengikuti UKM olahraga adalah: kategori Baik Sekali 10,7 %, kategori Baik 13,3 %, kategori Sedang 40,0 %, kategori Kurang 19,35 %, dan kategori Kurang Sekali 16,7 %. Secara keseluruhan sebagian besar masuk dalam kategori tidak bugar.

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

signifikan antara asupan protein dan status gizi anak sekolah dasar Arjowinangun I Pacitan. Ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar Arjowinangun I Pacitan.

C. Kerangka Berpikir

Status atau nilai gizi yang dimiliki oleh seseorang mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, dengan status gizi yang baik maka tingkat kebugaran jasmani seseorang akan baik pula. Sedangkan kondisi gizi yang baik biasanya akan berpengaruh terhadap penampilan fisik seseorang. Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit, dan lebih bersemangat dan bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga dengan demikian antara makanan, gizi, dan kesehatan berkaitan erat dengan kebugaran jasmani.

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

Kesimpulannya adalah untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup yang sehat. Artinya pola hidup yang sehat adalah meningkatkan kualitas status gizi.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang ada pada sesaat tanpa mengadakan pengujian hipotesis. Penelitian ini dilakukan terhadap variabel mandiri tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes TKJI dan pengukuran (IMT).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang menggambarkan kondisi tubuh siswa di SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul, yang diukur melalui perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan, dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Status gizi pada penelitian ini menggunakan parameter sesuai dengan usia pada tingkat Sekolah Dasar. Dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan, sehingga didapatkan data yang hitung dengan rumus Indeks Massa Tubuh (Asmadi, 2008 : 84) yaitu:

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

Sumber : Asmadi (2008 : 84)

2. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data yang

dihasilkan adalah nilai yang sudah ditransformasikan sesuai dengan petunjuk TKJI. Sumber : TKJI Depdiknas (2010).

C. Waktu dan Tempat Pengambilan Data

Penelitian ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul, waktu pelaksanaan tes dilakukan pada bulan April.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul tahun pelajaran 2014/ 2015 yang berjumlah 47 siswa yang diambil secara *Purposive sampling* yaitu seluruh siswa kelas IV dan V dipakai sebagai sampel penelitian. Kelas IV Laki-laki 13 siswa dan Perempuan 8 siswa jumlah 21 siswa. Kelas V laki-laki 17 siswa dan Perempuan 9 siswa jumlah 26 siswa. Jadi jumlah keseluruhan 47 siswa.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

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

a. Status gizi

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

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

Sumber : Asmadi (2008:84)

b. Tingkat Kesegaran jasmani

Tes Kesegaran jasmani dari TKJI untuk anak umur 10-12 tahun. Tingkat validitas tes untuk putra adalah 0,884 sedangkan untuk putri adalah 0,897. Relibilitas tes untuk putra adalah 0,911 sedangkan untuk putri adalah 0,942 Depdiknas (2010 : 3). Tes Kesegaran Jasmani dari TKJI terdiri dari 5 komponen yaitu :

1) Lari 40 Meter

Bentuk tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang (Muhajir : 162) dengan menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).

2) Gantung Siku Tekuk

Bentuk tes ini untuk mengukur Kekuatan otot dan daya tahan otot bahu (Muhajir : 162) dengan menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)

3) Baring Duduk 30 Detik

Bentuk tes ini untuk mengukur Kekuatan otot dan daya tahan otot perut (Muhajir :163) dengan menggunakan satuan ukur jumlah ulangan gerakan (berapa kali).

4) Loncat Tegak

Bentuk tes ini untuk mengukur daya ledak otot tungkai (Muhajir :163) dengan menggunakan satuan ukuran jarak (sentimeter)

5) Lari 600 Meter

Bentuk tes ini untuk mengukur Daya tahan (Muhajir : 164) dengan menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)

2. Teknik pengumpulan data

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

a. Status gizi

Untuk menentukan kategori status gizi digunakan norma sebagai berikut:

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

Sumber : Asmadi (2008 : 84)

Pelaksanaan pengambilan data status gizi siswa adalah sebagai berikut:

1) Tinggi Badan

- a) Alat ukur : Stadiometer
- b) Pelaksanaan : siswa berdiri membelakangi alat tanpa sepatu. Tumit, pinggul, kepala satu garis dan menarik nafas serta pandangan lurus ke depan. Hasil pengukuran dicatat sampai sepersepuluh centimeter.

2) Berat badan

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

b. Kesegaran Jasmani

Teknik pengumpulan data untuk kebugaran jasmani menggunakan

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 Tahun dengan cara mengukur lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 m.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan desriptif kuantitatif dengan presentasae untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kesegaran jasmani siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut :

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak todak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring menggunakan satuan ukuran ulangan gerakan (berapa kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (sentimeter).

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih menggunakan satuan ukur yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran

pengganti itu adalah “nilai”, berikut adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak dengan menggunakan norma kebugaran jasmani Indonesia.

Tabel 5. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	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 : TKJI Depdiknas. *Pusat Pengembangan Kualitas Kasmani*. Jakarta : 2010.

Tabel 6. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2'20"	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"-2'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	2'29"-3'22"	2
1	9.7"-dst	0"-1	0-1	20-dst	4'23"-dst	1

Sumber : TKJI Depdiknas. *Pusat Pengembangan Kualitas Kasmani*. Jakarta : 2010

Tabel 7. Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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

Sumber : TKJI Depdiknas. *Pusat Pengembangan Kualitas Kasmani*. Jakarta : 2010

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang status gizi dan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul dapat disajikan sebagai berikut:

1. Status Gizi Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul

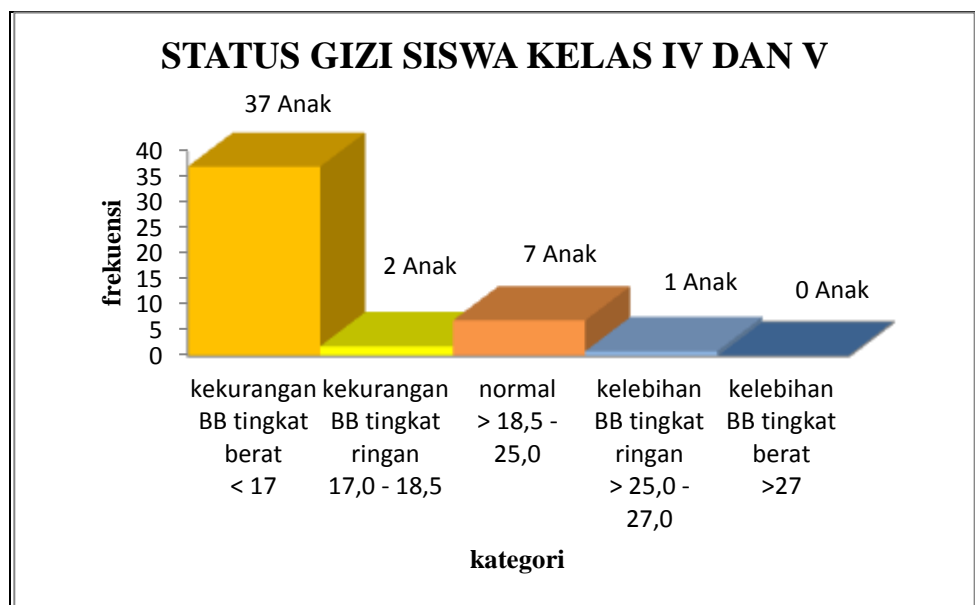
Hasil penelitian status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh dikategorikan menjadi 5 kategori dengan acuan ambang batas IMT untuk Indonesia. Distribusi frekuensi untuk status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul.

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen
kekurangan BB tingkat berat	< 17	37	78,72%
kekurangan BB tingkat ringan	17,0 - 18,5	2	4,26%
Normal	> 18,5 - 25,0	7	14,89%
kelebihan BB tingkat ringan	> 25,0 - 27,0	1	2,13%
kelebihan BB tingkat berat	>27	0	0,00%
Jumlah		47	100%

Tabel diatas diperoleh status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh yaitu sebanyak 37 siswa (78,72%) dengan kekurangan berat badan tingkat berat, 2 siswa (4,26%) dengan kategori kekurangan berat badan tingkat ringan, 7 siswa (14,89%) dengan kategori normal, dan 1 siswa (2,13%) dengan kategori kelebihan berat badan

tingkat ringan, dan 0 siswa (0,00%) dengan kategori kelebihan berat badan tingkat berat. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori kekurangan berat badan tingkat berat yaitu 37 siswa peserta (78,72%). Dengan demikian status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul masuk dalam kategori kekurangan berat badan tingkat berat. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 3. Histogram Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul.

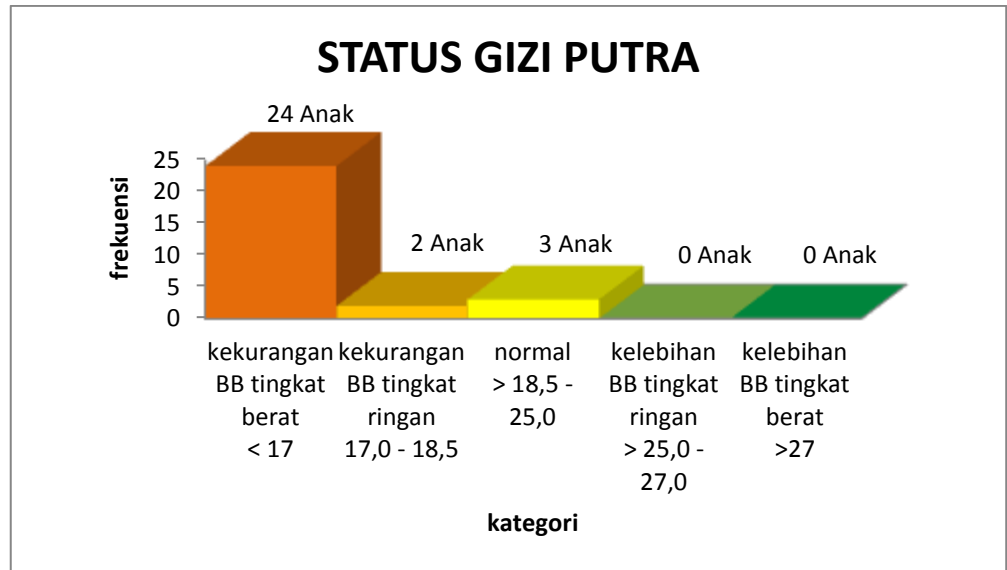
- a. Status Gizi Siswa Putra Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul.

Hasil penelitian status gizi siswa putra kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul dikategorikan menjadi 5 kategori dengan acuan ambang batas IMT untuk Indonesia. Distribusi frekuensi untuk status gizi siswa putra kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul.

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen
kekurangan BB tingkat berat	< 17	24	82,76%
kekurangan BB tingkat ringan	17,0 - 18,5	2	6,90%
Normal	> 18,5 - 25,0	3	10,34%
kelebihan BB tingkat ringan	> 25,0 - 27,0	0	0,00%
kelebihan BB tingkat berat	>27	0	0,00%
Jumlah		29	100%

Tabel diatas diperoleh status gizi siswa putra kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul yaitu sebanyak 24 siswa (82.76%) dengan kekurangan berat badan tingkat berat, 2 siswa (6,90%) dengan kategori kekurangan berat badan tingkat ringan, 3 siswa (10,34%) dengan kategori normal, dan 0 siswa (0,00%) dengan kategori kelebihan berat badan tingkat ringan, dan 0 siswa (0,00%) dengan kategori kelebihan berat badan tingkat berat. Frekuensi terbanyak masuk pada kekurangan berat badan tingkat berat yaitu 24 siswa (82,76%). Dengan demikian status gizi siswa putra kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul masuk dalam kategori kekurangan berat badan tingkat ringan. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 4. Histogram Status Gizi Siswa Putra Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul.

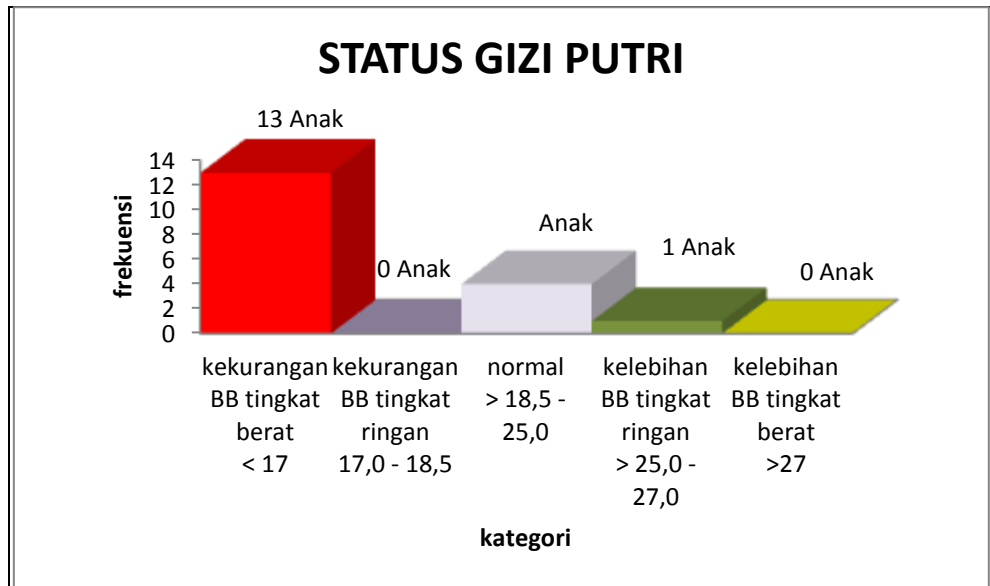
- b. Status Gizi Siswa Putri Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul.

Hasil penelitian status gizi siswa putri kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul dikategorikan menjadi 5 kategori dengan acuan ambang batas IMT untuk Indonesia. Distribusi frekuensi untuk status gizi siswa putri kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul sebagai berikut :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul.

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen
kekurangan BB tingkat berat	< 17	13	72,22%
kekurangan BB tingkat ringan	17,0 - 18,5	0	0,00%
Normal	> 18,5 - 25,0	4	22,22%
kelebihan BB tingkat ringan	> 25,0 - 27,0	1	5,56%
kelebihan BB tingkat berat	>27	0	0,00%
jumlah		18	

Tabel diatas diperoleh status gizi siswa putri kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul yaitu sebanyak 13 siswa (72,22%) dengan kekurangan berat badan tingkat berat, 0 siswa (0,00%) dengan kategori kekurangan berat badan tingkat ringan, 4 siswa (22,22%) dengan kategori normal, dan 1 siswa (5,56%) dengan kategori kelebihan berat badan tingkat ringan, dan 0 siswa (0,00%) dengan kategori kelebihan berat badan tingkat berat. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori kekurangan berat badan tingkat ringan yaitu 13 siswa peserta (72,22%). Dengan demikian status gizi siswa putri kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul masuk dalam kategori kekurangan berat badan tingkat ringan. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 5. Histogram Status Gizi Siswa Putri Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul.

2. Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Secara Keseluruhan.

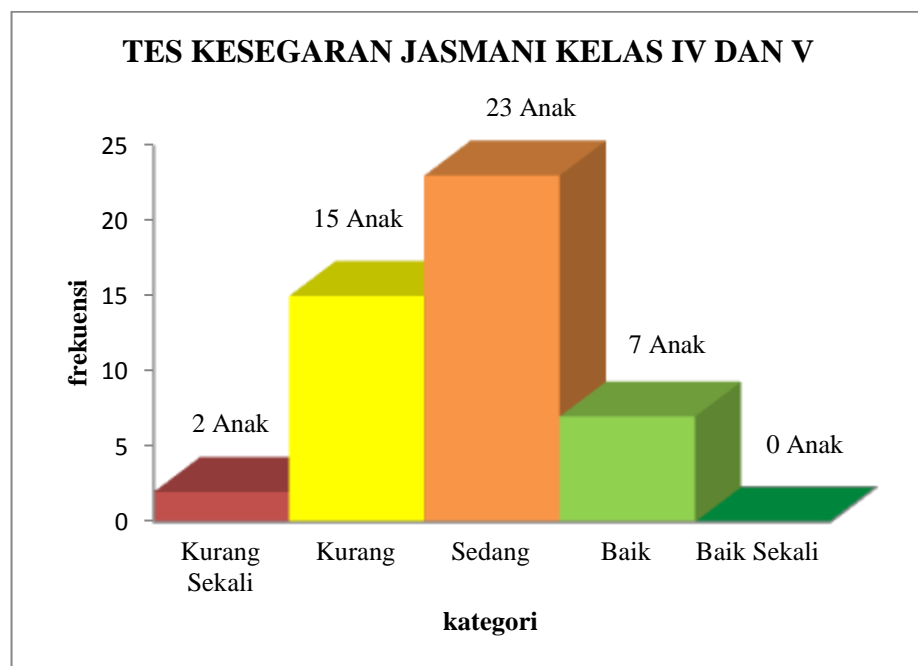
Hasil penelitian kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh dikategorikan menjadi 5 kategori menggunakan rumus Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Distribusi frekuensi untuk kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Secara Keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Secara Keseluruhan.

No	Interval	Orang	%	Kategori
1.	22 – 25	-	-	BS
2.	18 – 21	7	15%	B
3.	14 – 17	23	49%	S
4.	10 – 13	15	32%	K
5.	5 – 9	2	4%	KS
Jumlah		47	100%	

Tabel diatas diperoleh kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Secara Keseluruhan yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) dengan baik sekali, 7 siswa (15%) dengan kategori baik, 23 siswa (49%) dengan kategori sedang, 15 siswa (32%) dengan kategori kurang, dan 2 siswa (4%) dengan kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori sedang yaitu 23 siswa (49%). Dengan demikian kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Secara Keseluruhan masuk dalam kategori sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 6. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul.

- a. Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putri.

Hasil penelitian kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul dikategorikan menjadi 5 kategori menggunakan rumus Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Distribusi frekuensi untuk kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul putri sebagai berikut:

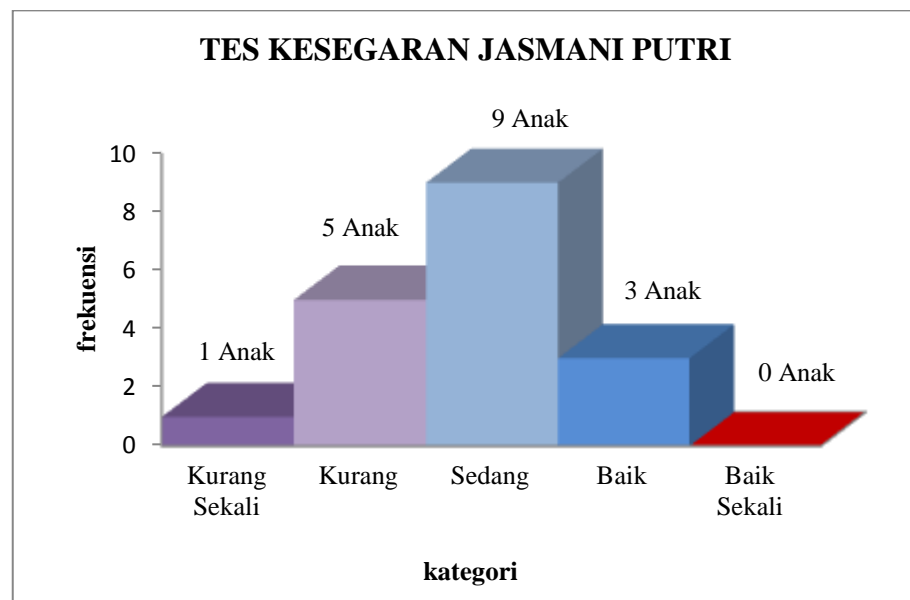
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putri.

No	Interval	Orang	%	Kategori
1.	22 – 25	-	-	BS
2.	18 – 21	3	17%	B
3.	14 – 17	9	50%	S
4.	10 -13	5	28%	K
5.	5 – 9	1	5%	KS
Jumlah		18	100%	

Tabel diatas diperoleh kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul putri yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) dengan baik sekali, 3 siswa (17%) dengan kategori baik, 9 siswa (50%) dengan kategori sedang, 5 siswa (28%) dengan kategori kurang, dan 1 siswa (5%) dengan kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori sedang yaitu 9 siswa (50%). Dengan demikian kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD

Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul putri masuk dalam kategori sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 7. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putri.

- b. Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Putra.

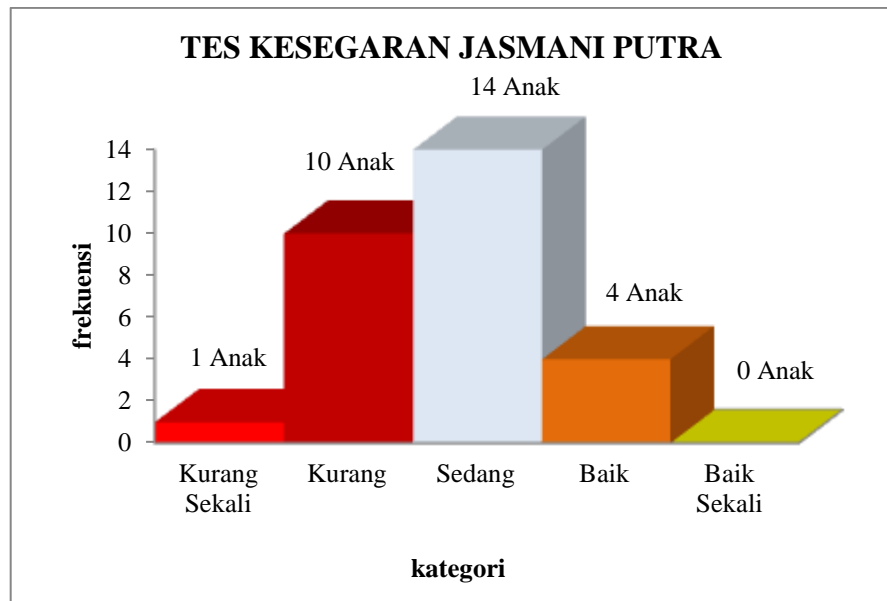
Hasil penelitian kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putra dikategorikan menjadi 5 kategori menggunakan rumus Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Distribusi frekuensi untuk kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putra sebagai berikut :

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putra.

No	Interval	Orang	%	Kategori
1.	22 – 25	-	-	BS
2.	18 – 21	4	13,80%	B
3.	14 – 17	14	48,28%	S
4.	10 – 13	10	34,48%	K
5.	5 – 9	1	3,44%	KS
Jumlah		29	100%	

Tabel diatas diperoleh kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putra yaitu sebanyak 0 siswa (0.00%) dengan baik sekali, 4 siswa (13,80%) dengan kategori baik, 14 siswa (48,28%) dengan kategori sedang, 10 siswa (34,48%) dengan kategori kurang, dan 1 siswa (3,44%) dengan kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori sedang yaitu 14 siswa (48,28%). Dengan demikian kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putra masuk dalam kategori sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 8. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putra.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nnglipar Gunungkidul Tahun Pelajaran 2014/2015 maka dapat disimpulkan status gizi siswa kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh masuk dalam kategori kekurangan berat badan tingkat berat dan kesegaran jasmani masuk dalam kategori sedang.

Melihat dari hasil yang diperoleh tentang status gizi terdapat adanya perbedaan dengan hasil tes kesegaran jasmani yang diperoleh dimungkinkan karena beberapa penyebab seperti penyebab langsung adalah asupan makanan dan penyakit infeksi, penyebab tidak langsung adalah persediaan makanan di rumah dan layanan kesehatan. Ternyata banyak penyebab yang

mempengaruhi status gizi siswa, sehingga wajar jika siswa kelas IV dan V status gizi nya dalam kategori kekurangan berat badan tingkat berat.

Sedangkan untuk kesegaran jasmani hasil menunjukan kesegaran jasmani masuk dalam kategori sedang dimungkinkan karena kurang optimalnya latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur sehingga hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V masuk dalam katagori sedang..

Melihat dari hasil yang didapat antara status gizi dan kesegaran jasmani perlu dikaji kembali tentang status gizi dan kesegaran jasmani. Mengingat harapan dari peneliti yaitu anak yang memiliki status gizi yang baik akan mempengaruhi kesegaran jasmani yang baik pula. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan status gizi dan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul masuk dalam kategori kekurangan berat badan tingkat berat dan kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Dari hasil yang diperoleh status gizi siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul yaitu sebanyak 37 siswa (78,72%) dengan kekurangan berat badan tingkat berat, 2 siswa (4,26%) dengan kategori kekurangan berat badan tingkat ringan, 7 siswa (14,89%) dengan kategori normal, dan 1 siswa (2,13%) dengan kategori kelebihan berat badan tingkat ringan, dan 0 siswa (0,00%) dengan kategori kelebihan berat badan tingkat berat. Sedangkan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah kedungpoh Nglipar Gunungkidul masuk dalam kategori sedan yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) dengan kategori baik sekali, 7 siswa (15%) dengan kategori baik, 23 siswa (49%) dengan kategori sedang, 15 siswa (32%) dengan kategori kurang, dan 2 siswa (4%) dengan kategori kurang sekali.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Teori

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi dan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul

menunjukkan kategori kekurangan berat badan tingkat berat dan sedang. Harapan dari hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya, dan pengetahuan tentang status gizi dan kesegaran jasmani.

2. Pratik

Dengan diketahuinya status gizi dan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh Nglipar Gunungkidul menunjukkan kategori kekurangan berat badan tingkat berat dan sedang, maka diharapkan pihak sekolah dapat mengembangkan pembelajaran dan meningkatkan kualitas hidup anak melalui pendidikan. Selain itu data dapat dijadikan bahan evaluasi pihak sekolah untuk menilai kemajuan dan perkembangan anak.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain:

1. Dalam pelaksanaan penelitian, keterbatasan waktu yang kurang dalam penelitian menjadikan peneliti kurang mempertimbangkan faktor-faktor dari dalam sekolah yang tidak dapat diteliti lebih dalam.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental responden pada waktu dilaksanakan tes.
3. Keseriusan responden dalam melaksanakan tes kurang terkontrol menjadikan hasil tes kurang maksimal.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru, agar dapat memberikan pemahaman tentang status gizi dan kebugaran jasmani untuk menunjang keberhasilan pembelajaran.
2. Bagi pihak sekolah, lebih memperhatikan tentang perkembangan anak dengan memberikan sarana dan prasarana yang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Asep Kurnia Nenggala. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Grafindo Media Pratama.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedur Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Performance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (Ed) (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : FK UI Jakarta.
- Depkes RI. (2002). *Keputusan Menkes RI NO. 1939/MENKES/SK//XI/2002 Tentang Penggunaan Gas Medis Sarana Pelayanan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Depdiknas (2004). *Standar Kompetensi Guru Pemula Jenjang S1 Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto (2004). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djumadinas, Abunain (1990). *Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi*. Bogor: Puslitbang Gizi.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Persindo.
- Hedi Ardiyanto Hermawan. (2001). "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas I SMU Negeri se-Kabupaten Sleman." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Heru Siswanto. (2009). "Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa yang Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Anggar Universitas Negeri Yogyakarta." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Khumaidi, M. (1994). *Gizi Masyarakat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.
- Len Kravitz (2001). *Panduan Lengkap Sehat dan Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo.

- Mikdar, U Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.
- M. Sajoto (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Kota Semarang : Dahara Prize.
- Putri Mahanani Rahajeng (2006). *Kecelakaan dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. **Skripsi**. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rina Kusumawati (2010). *Hubungan Tingkat Keparahan Karies Gigi dengan Status Gizi Siswa Kelas Dua SDN Ciangsana*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh. Jakarta.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasidi Sepanjang Hayat*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Karya Grafita Utama.
- Soekirman (1991). *Dampak Pembangunan Terhadap Keadaan Gizi Masyarakat*. Pidato Penerimaan Jabatan Guru Besar Luar Biasa Ilmu Gizi di IPB.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharjana (2004). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahraaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supariasa, I dewa Nyoman (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: ECG.
- Sharkey, B.J (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh : Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- _____ (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

LAMPIRAN

Lampiran 6. Data Kasar Status Gizi Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh.

No	Nama	JK	Kelas	Tanggal Lahir	BB	TB	Umur
1	S1	L	IV	Gunungkidul, 17-05-2004	27	1,34	11
2	S2	P	IV	Gunungkidul, 06-12-2004	21	1,25	11
3	S3	L	IV	Gunungkidul, 14-12-2004	24	1,32	11
4	S4	P	IV	Gunungkidul, 22-04-2004	23	1,3	11
5	S5	P	IV	Gunungkidul, 01-01-2005	22	1,31	10
6	S6	L	IV	Gunung Kidul, 20-6- 2004	22	1,27	11
7	S7	L	IV	Gunungkidul, 18-07-2004	36	1,36	11
8	S8	L	IV	Gunungkidul, 24-04-2004	22	1,3	11
9	S9	L	IV	Gunungkidul, 22-04-2004	32	1,36	11
10	S10	L	IV	Gunungkidul, 18-06-2004	30	1,37	11
11	S11	P	IV	Gunungkidul, 10-09-2004	29	1,35	11
12	S12	P	IV	Gunungkidul, 05-12-2004	25	1,38	11
13	S13	L	IV	Gunungkidul, 15-05-2004	27	1,34	11
14	S14	P	IV	Gunungkidul, 13-12-2004	26	1,38	11
15	S15	L	IV	Gunungkidul, 24-04-2005	19	1,23	10
16	S16	P	IV	Gunungkidul, 09-03-2005	26	1,31	10
17	S17	L	IV	Gunungkidul, 18-10-2004	23	1,25	11
18	S18	L	IV	Gunungkidul, 25-12-2004	23	1,24	11
19	S19	L	IV	Gunungkidul, 18-06-2004	22	1,34	11
20	S20	P	IV	Gunungkidul, 21-02-2005	27	1,35	10
21	S21	L	IV	Gunungkidul, 30-05-2004	37	1,36	11
22	S22	P	V	Gunungkidul, 27-02-2003	55	1,48	12
23	S23	L	V	Gunungkidul, 14-12-2003	25	1,3	12
24	S24	P	V	Gunungkidul, 26-08-2003	42	1,45	12
25	S25	L	V	Gunungkidul, 27-04-2003	27	1,4	12
26	S26	P	V	Gunungkidul, 11-03-2004	39	1,44	11
27	S27	L	V	Gunungkidul, 25-11-2003	25	1,4	12
28	S28	L	V	Gunungkidul, 16-02-2004	24	1,3	11
29	S29	P	V	Gunungkidul, 05-09-2003	55	1,58	12
30	S30	L	V	Gunungkidul, 30-01-2004	26	1,31	11
31	S31	P	V	Gunungkidul, 07-06-2004	31	1,38	11
32	S32	P	V	Gunungkidul , 05-11-2004	35	1,44	11
33	S33	L	V	Gunungkidul, 27-08-2003	54	1,51	12
34	S34	P	V	Gunungkidul, 08-07-2003	28	1,34	12
35	S35	P	V	Bekasi, 13-08-2003	40	1,42	12
36	S36	L	V	Gunungkidul, 30-11-2003	23	1,38	12
37	S37	L	V	Bantul, 25-11-2003	26	1,4	12
38	S38	L	V	Klaten, 20-10-2003	31	1,46	12
39	S39	L	V	Gunungkidul, 29-09-2003	34	1,46	12
40	S40	L	V	Gunungkidul, 29-09-2003	31	1,45	12
41	S41	L	V	Gunungkidul, 10-11-2003	26	1,39	12

42	S42	P	V	Gunungkidul, 25-12-2003	27	1,38	12
43	S43	L	V	Gunungkidul, 17-02-2003	30	1,38	12
44	S44	L	V	Gunungkidul, 29-09-2003	36	1,47	12
45	S45	L	V	Jakarta, 23-02-2003	45	1,62	12
46	S46	L	V	Gunungkidul, 21-09-2003	29	1,36	12
47	S47	P	V	Gunungkidul, 21-02-2004	33	1,48	11

Lampiran 7. Data Kasar Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kedungpoh

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 M
1	S1	L	IV	6,0	16	22	28	3,07
2	S2	P	IV	9,0	10	18	21	3,05
3	S3	L	IV	6,8	10	18	29	3,09
4	S4	P	IV	7,0	19	16	17	3,11
5	S5	P	IV	7,5	5	14	21	2,55
6	S6	L	IV	7,0	5	17	23	3,14
7	S7	L	IV	6,8	10	17	22	3,05
8	S8	L	IV	6,1	7	18	29	2,57
9	S9	L	IV	6,4	11	14	17	2,60
10	S10	L	IV	6,1	8	21	41	2,43
11	S11	P	IV	7,7	6	20	23	3,15
12	S12	P	IV	7,1	10	15	16	3,22
13	S13	L	IV	7,2	16	23	20	4,53
14	S14	P	IV	8,5	5	16	11	3,21
15	S15	L	IV	6,4	23	22	28	3,35
16	S16	P	IV	7,2	9	16	22	2,54
17	S17	L	IV	7,6	5	11	18	3,39
18	S18	L	IV	7,2	8	15	24	2,55
19	S19	L	IV	6,8	17	24	22	4,06
20	S20	P	IV	7,3	5	16	19	4,23

21	S21	L	IV	7,0	4	14	21	4,24
22	S22	P	V	14,8	5	10	13	4,25
23	S23	L	V	7,0	4	15	26	3,57
24	S24	P	V	7,1	10	17	18	5,20
25	S25	L	V	5,9	50	23	33	4,10
26	S26	P	V	6,0	6	24	47	3,10
27	S27	L	V	6,6	13	5	22	7,56
28	S28	L	V	6,9	27	20	24	4,33
29	S29	P	V	7,3	6	14	34	4,23
30	S30	L	V	6,5	13	15	24	3,37
31	S31	P	V	6,8	6	15	31	2,54
32	S32	P	V	5,9	6	22	22	2,57
33	S33	L	V	6,7	4	19	20	3,36
34	S34	P	V	7,7	50	22	26	2,66
35	S35	P	V	8,4	5	16	15	2,43
36	S36	L	V	6,6	14	17	21	3,55
37	S37	L	V	6,2	17	27	24	3,58
38	S38	L	V	5,9	18	24	26	3,56
39	S39	L	V	6,2	22	18	21	3,57
40	S40	L	V	7,2	22	18	33	3,05
41	S41	L	V	6,0	40	23	37	3,15
42	S42	P	V	6,4	35	22	41	2,55
43	S43	L	V	5,4	29	21	34	4,53
44	S44	L	V	5,2	19	21	23	2,59
45	S45	L	V	5,1	39	21	53	2,55
46	S46	L	V	6,0	60	14	26	3,42
47	S47	P	V	6,6	22	15	30	4,24

**Lampiran 8. Hasil Status Gizi Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah
Kedungpoh Nglipar Gunungkidul**

No	Nama	JK	BB	TB	IMT	Kategori
1	S1	L	27	1,34	15,04	kekurangan BB tingkat berat
2	S2	P	21	1,25	13,44	kekurangan BB tingkat berat
3	S3	L	24	1,32	13,77	kekurangan BB tingkat berat
4	S4	P	23	1,3	13,61	kekurangan BB tingkat berat
5	S5	P	22	1,31	12,82	kekurangan BB tingkat berat
6	S6	L	22	1,27	13,64	kekurangan BB tingkat berat
7	S7	L	36	1,36	19,46	Normal
8	S8	L	22	1,3	13,02	kekurangan BB tingkat berat
9	S9	L	32	1,36	17,30	kekurangan BB tingkat ringan
10	S10	L	30	1,37	15,98	kekurangan BB tingkat berat
11	S11	P	29	1,35	15,91	kekurangan BB tingkat berat
12	S12	P	25	1,38	13,13	kekurangan BB tingkat berat
13	S13	L	27	1,34	15,04	kekurangan BB tingkat berat
14	S14	P	26	1,38	13,65	kekurangan BB tingkat berat
15	S15	L	19	1,23	12,56	kekurangan BB tingkat berat
16	S16	P	26	1,31	15,15	kekurangan BB tingkat berat
17	S17	L	23	1,25	14,72	kekurangan BB tingkat berat
18	S18	L	23	1,24	14,96	kekurangan BB tingkat berat
19	S19	L	22	1,34	12,25	kekurangan BB tingkat berat
20	S20	P	27	1,35	14,81	kekurangan BB tingkat berat
21	S21	L	37	1,36	20,00	Normal
22	S22	P	55	1,48	25,11	kelebihan BB tingkat ringan
23	S23	L	25	1,3	14,79	kekurangan BB tingkat berat
24	S24	P	42	1,45	19,98	Normal
25	S25	L	27	1,4	13,78	kekurangan BB tingkat berat
26	S26	P	39	1,44	18,81	Normal
27	S27	L	25	1,4	12,76	kekurangan BB tingkat berat
28	S28	L	24	1,3	14,20	kekurangan BB tingkat berat
29	S29	P	55	1,58	22,03	Normal
30	S30	L	26	1,31	15,15	kekurangan BB tingkat berat
31	S31	P	31	1,38	16,28	kekurangan BB tingkat berat
32	S32	P	35	1,44	16,88	kekurangan BB tingkat berat
33	S33	L	54	1,51	23,68	Normal
34	S34	P	28	1,34	15,59	kekurangan BB tingkat berat
35	S35	P	40	1,42	19,84	Normal
36	S36	L	23	1,38	12,08	kekurangan BB tingkat berat
37	S37	L	26	1,4	13,27	kekurangan BB tingkat berat
38	S38	L	31	1,46	14,54	kekurangan BB tingkat berat
39	S39	L	34	1,46	15,95	kekurangan BB tingkat berat
40	S40	L	31	1,45	14,74	kekurangan BB tingkat berat
41	S41	L	26	1,39	13,46	kekurangan BB tingkat berat
42	S42	P	27	1,38	14,18	kekurangan BB tingkat berat
43	S43	L	30	1,38	15,75	kekurangan BB tingkat berat
44	S44	L	36	1,47	16,66	kekurangan BB tingkat berat

45	S45	L	45	1,62	17,15	kekurangan BB tingkat ringan
46	S46	L	29	1,36	15,68	kekurangan BB tingkat berat
47	S47	P	33	1,48	15,07	kekurangan BB tingkat berat

**Lampiran 9. Hasil Status Gizi Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah
Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putri**

No	Nama	JK	BB	TB	IMT	Kategori
1	S1	P	21	1,25	13,44	kekurangan BB tingkat berat
2	S2	P	23	1,3	13,61	kekurangan BB tingkat berat
3	S3	P	22	1,31	12,82	kekurangan BB tingkat berat
4	S4	P	29	1,35	15,91	kekurangan BB tingkat berat
5	S5	P	25	1,38	13,13	kekurangan BB tingkat berat
6	S6	P	26	1,38	13,65	kekurangan BB tingkat berat
7	S7	P	26	1,31	15,15	kekurangan BB tingkat berat
8	S8	P	27	1,35	14,81	kekurangan BB tingkat berat
9	S9	P	55	1,48	25,11	kelebihan BB tingkat ringan
10	S10	P	42	1,45	19,98	normal
11	S11	P	39	1,44	18,81	normal
12	S12	P	55	1,58	22,03	normal
13	S13	P	31	1,38	16,28	kekurangan BB tingkat berat
14	S14	P	35	1,44	16,88	kekurangan BB tingkat berat
15	S15	P	28	1,34	15,59	kekurangan BB tingkat berat
16	S16	P	40	1,42	19,84	normal
17	S17	P	27	1,38	14,18	kekurangan BB tingkat berat
18	S18	P	33	1,48	15,07	kekurangan BB tingkat berat

**Lampiran 10. Hasil Status Gizi Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah
Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putra**

No	Nama	JK	BB	TB	IMT	Kategori
1	S1	L	27	1,34	15,04	kekurangan BB tingkat berat
2	S2	L	24	1,32	13,77	kekurangan BB tingkat berat
3	S3	L	22	1,27	13,64	kekurangan BB tingkat berat
4	S4	L	36	1,36	19,46	normal
5	S5	L	22	1,3	13,02	kekurangan BB tingkat berat
6	S6	L	32	1,36	17,30	kekurangan BB tingkat ringan
7	S7	L	30	1,37	15,98	kekurangan BB tingkat berat
8	S8	L	27	1,34	15,04	kekurangan BB tingkat berat
9	S9	L	19	1,23	12,56	kekurangan BB tingkat berat
10	S10	L	23	1,25	14,72	kekurangan BB tingkat berat
11	S11	L	23	1,24	14,96	kekurangan BB tingkat berat
12	S12	L	22	1,34	12,25	kekurangan BB tingkat berat
13	S13	L	37	1,36	20,00	normal
14	S14	L	25	1,3	14,79	kekurangan BB tingkat berat
15	S15	L	27	1,4	13,78	kekurangan BB tingkat berat
16	S16	L	25	1,4	12,76	kekurangan BB tingkat berat
17	S17	L	24	1,3	14,20	kekurangan BB tingkat berat
18	S18	L	26	1,31	15,15	kekurangan BB tingkat berat
19	S19	L	54	1,51	23,68	normal
20	S20	L	23	1,38	12,08	kekurangan BB tingkat berat
21	S21	L	26	1,4	13,27	kekurangan BB tingkat berat
22	S22	L	31	1,46	14,54	kekurangan BB tingkat berat
23	S23	L	34	1,46	15,95	kekurangan BB tingkat berat
24	S24	L	31	1,45	14,74	kekurangan BB tingkat berat
25	S25	L	26	1,39	13,46	kekurangan BB tingkat berat
26	S26	L	30	1,38	15,75	kekurangan BB tingkat berat
27	S27	L	36	1,47	16,66	kekurangan BB tingkat berat
28	S28	L	45	1,62	17,15	kekurangan BB tingkat ringan
29	S29	L	29	1,36	15,68	kekurangan BB tingkat berat

**Lampiran 11. Hasil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah
Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putri.**

No	Nama	Lari 40 M	Gantung Siku	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M	Total	Kategori
1	S1	1	3	4	2	2	12	K
2	S2	4	3	4	1	2	14	S
3	S3	4	2	4	2	3	15	S
4	S4	3	2	5	2	2	14	S
5	S5	4	3	4	1	2	14	S
6	S6	2	2	4	1	2	11	K
7	S7	4	3	4	2	4	17	S
8	S8	4	2	4	1	1	12	K
9	S9	1	2	3	1	1	8	KS
10	S10	4	3	4	1	1	13	K
11	S11	5	2	5	5	2	19	B
12	S12	4	2	4	4	1	15	S
13	S13	5	2	4	3	4	18	B
14	S14	5	2	5	2	2	16	S
15	S15	3	5	5	2	2	17	S
16	S16	2	2	4	1	2	11	K
17	S17	5	4	5	4	2	20	B
18	S18	5	4	4	3	1	17	S

**Lampiran 12 Hasil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah
Kedungpoh Nglipar Gunungkidul Putra.**

No	Nama	Lari 40 M	Gantung Siku	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M	Total	Kategori
1	S1	5	3	4	2	2	16	S
2	S2	4	2	4	2	2	14	S
3	S3	3	2	3	2	2	12	K
4	S4	4	2	3	1	2	12	K
5	S5	5	2	4	2	2	15	S
6	S6	4	2	3	1	2	13	K
7	S7	5	2	4	5	3	19	B
8	S8	3	3	5	1	5	17	S
9	S9	4	3	4	2	2	15	S
10	S10	3	2	2	1	2	10	K
11	S11	3	2	3	2	2	12	K
12	S12	4	3	5	1	1	14	S
13	S13	3	1	3	1	1	9	KS
14	S14	3	1	3	2	1	10	K
15	S15	5	5	5	3	1	19	B
16	S16	4	2	2	1	1	10	K
17	S17	4	3	4	2	1	14	S
18	S18	4	2	3	2	2	13	K
19	S19	4	1	4	1	2	12	K
20	S20	5	2	3	1	1	12	K
21	S21	5	3	5	2	1	16	S
22	S22	5	3	5	2	1	16	S
23	S23	5	3	4	1	1	14	S
24	S24	3	3	4	3	2	15	S
25	S25	5	4	5	3	2	19	B
26	S26	5	3	4	3	1	16	S
27	S27	5	3	4	1	2	15	S
28	S28	5	4	4	5	2	20	B
29	S29	5	5	3	2	2	17	S

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Menyiapkan Siswa



Gambar 2. Mengukur Tinggi Badan



Gambar 3. Mengukur Berat Badan



Gambar 4. Lintasan Untuk Lari



Gambar 5. Lari 40 M



Gambar 6. Lari 40 M



Gambar 7. Gantung Siku



Gambar 8. Gantung Siku



Gambar 9. Baring Duduk



Gambar 10. Baring Duduk



Gambar 11. Loncat Tegak



Gambar 12. Loncat Tegak



Gambar 13. Lari 600 M