

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT
AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS V MI DARUL HIKMAH
KECAMATAN PURWOKERTO BARAT KABUPATEN BANYUMAS**

SKRIPSI

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



Oleh
Nur Robi'ah Al Adawiyah
12604221010

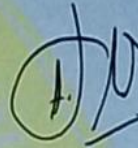
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENJASKES
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas” yang disusun oleh Nur Robi’ah Al Adawiyah, NIM 12604221010 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 28 Juni 2016

Pembimbing,



Fitria Dwi Andriyani, M.Or
NIP. 19880510 201212 2 006

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas” yang disusun oleh Nur Robi’ah Al Adawiyah, NIM. 12604221010 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fitria Dwi Andriyani, M.Or	Ketua Penguji		2/9 2016
Saryono, M.Or	Sekretaris Penguji		2/9 2016
Dra. Farida M, M.Kes	Penguji I		2/9 2016
Sriawan, M.Kes	Penguji II		2/9 2016

Yogyakarta, September 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Wawan S.Suherman, M.Ed

NIM 19640707 198812 1 001

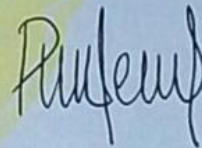
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas” 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, Juli 2016

Yang menyatakan,



Nur Robi'ah Al Adawiyah
NIM. 12604221010

MOTTO

1. “Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum, sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (Al-Qur’an, Surat Ar-Ra’du : 11).
2. Pendidikan merupakan bekal paling baik untuk hari tua (Aristoteles).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah dan terimakasih kepada Allah SWT, kupersembahkan karya kecilku ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta (Drs. Jusuf dan Iin Napisah) yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala yang aku butuhkan untuk meraih cita-citaku. Terimakasih atas segala cinta dan kasih sayang yang engkau berikan, beserta doa-doa yang selalu melindungi dan mengiringiku langkahku.
2. Kepada kakek dan nenek ku tersayang (Elang Abdul Salam dan Nurmah) yang telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi tentang pelajaran hidup untuk penulis.
3. Kepada kedua adikku Muhammad ‘Uzair Rifai dan Shofiatun Nihayah yang aku sayangi dan selalu memberikan semangat dan selalu membantu peneliti.

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT AKTIVITAS
JASMANI SISWA KELAS V MI DARUL HIKMAH KECAMATAN
PURWOKERTO BARAT KABUPATEN BANYUMAS**

Oleh:

**Nur Robi'ah Al Adawiyah
12604221010**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurang aktifnya sebagian siswa MI Darul Hikmah yang memiliki kategori indeks massa tubuh (IMT) gemuk. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan metode survei. Instrumen dalam penelitian ini berupa angket, sedangkan untuk mengukur status gizi menggunakan tes IMT (tinggi badan dan berat badan). Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V MI Darul Hikmah yang berjumlah 69 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan taraf signifikansi 5 %.

Hasil penelitian diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $-0,569 > r_{tabel(0,05)(68)} (0,195)$. Dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas.

Kata kunci : Hubungan, status gizi, aktivitas jasmani

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rohmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo K, M.Kes, Ketua Jurusan POR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Dr. Guntur, Ketua Program Studi PGSD yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
5. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.

6. Ibu Fitria Dwi Andriyani, M.Or., dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi.
7. Bapak dan Ibu Guru di MI Darul Hikmah, yang telah telah memberikan kerjasama dalam pengambilan data skripsi.
8. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Teman-teman PGSD PENJAS A 2012.
10. Sahabat-sahabat penulis dan keluarga besar kos Samirono 150 yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN 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.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	8
1. Hakekat Statu Gizi	8
2. Hakikat Aktivitas Jasmani	25
3. Hubungan antara Status Gizi dengan Aktivitas Jasmani.....	29
4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	31
B. Penelitian Yang Relevan	36
C. Kerangka Berfikir	42
D. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III. METODE PENELITIAN	45
A. Desain Penelitian.....	45
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian	47

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	47
E. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Hasil Penelitian	60
B. Pembahasan.....	66
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Implikasi.....	70
C. Keterbatasan Penelitian	70
D. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Ambang Batas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun	20
Tabel 2. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 9-12 Tahun.....	21
Tabel 3. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 9-12 Tahun	22
Tabel 4. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut WHO	23
Tabel 5. Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Aktivitas Jasmani	52
Tabel 6. Penilaian untuk Kuesioner Tingkat Aktivitas Jasmani	55
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Kelas V MI Darul Hikmah...	61
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah	62
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 10. Hasil Uji Linieritas.....	65
Tabel 11. Hasil Uji Korelasi	65
Tabel 12. Data Hasil Uji Coba	92
Tabel 13. Data Status Gizi	99
Tabel 14. Data Pengukuran Kuesioner Aktivitas Jasmani Point 1	101
Tabel 15. Data Pengukuran Kuesioner Aktivitas Jasmani Point 2-9	104
Tabel 16. Data Tingkat Aktivitas Jasmani	106
Tabel 17. Data Tingkat Aktivitas Jasmani dan Status Gizi	108

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Alur Berfikir	44
Gambar 2. Desain Penelitian.....	46
Gambar 3. Alat Ukur Tinggi Badan.....	48
Gambar 4. Timbangan Badan	49
Gambar 5. Diagram Frekuensi Status Gizi Siswa Kelas V MI Darul Hikmah	61
Gambar 6. Diagram Frekuensi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS	77
Lampiran 2. Surat Pembimbing TAS	78
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	79
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian BAPPEDA.....	80
Lampiran 5. Surat Rekomendasi Ijin Penelitian.....	81
Lampiran 6. Surat Kalibrasi Timbang Badan	82
Lampiran 7. Surat Kalibrasi Ukuran Tinggi Badan	83
Lampiran 8. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	84
Lampiran 9. <i>The Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C)</i>	85
Lampiran 10. Kuesioner Penelitian Tingkat Aktivitas Jasmani untuk Uji coba Penelitian.....	86
Lampiran 11. Data Hasil Uji coba	92
Lampiran 12. Statistik Uji coba Penelitian	93
Lampiran 13. Kuesioner Penelitian Tingkat Aktivitas Jasmani.....	95
Lampiran 14. Data Penelitian	99
Lampiran 15. Statistik Data Penelitian	110
Lampiran 16. Uji Normalitas	114
Lampiran 17. Linieritas	115
Lampiran 18. Uji Korelasi.....	118

Lampiran 19. Uji Reliabilitas dan Validitas	119
Lampiran 20. Dokumentasi	120

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Status gizi adalah keadaan seimbang antara konsumsi dan penyerapan energi. Keadaan ini dapat diukur dengan berbagai macam cara yaitu dengan pengukuran secara langsung dan pengukuran secara tidak langsung. Status gizi sebaiknya dijaga secara seimbang karena akan timbul berbagai macam penyakit apabila tidak memperhatikannya. Keadaan yang akan muncul ialah seperti *malnutrition* (gizi salah), kekurangan gizi dan kelebihan berat badan (obesitas).

Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Riset kesehatan dasar 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2013: 218) menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2 persen, terdiri dari 4,0 persen sangat kurus dan 7,2 persen kurus. Prevalensi sangat kurus paling rendah di Bali (2,3%) dan paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (7,8%). Sedangkan Secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8 persen dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 persen. Prevalensi gemuk terendah di Nusa Tenggara Timur (8,7%) dan tertinggi di DKI Jakarta (30,1%).

Kekurangan gizi atau kurang energi protein adalah keadaan seseorang yang kekurangan gizi disebabkan rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari. Pada seseorang yang mengalami kekurangan gizi

tubuhnya akan cenderung lebih kurus, mudah letih dalam melakukan aktivitas dan resiko mengalami berbagai penyakit seperti anemia dan diare.

Selanjutnya, obesitas didefinisikan sebagai kelebihan lemak di dalam tubuh. Hal ini dapat terjadi dengan berbagai faktor seperti faktor keturunan ataupun pola makan yang tidak sehat. MS Anam (2010: 11) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami obesitas biasanya akan sulit atau lamban dalam bergerak dan mempunyai risiko penyakit jantung, diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan masih banyak lainnya. Juni Norma Fitriah (2007: 5) memaparkan bahwa berkurangnya intensitas aktivitas jasmani memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap obesitas dan kekurangan gizi.

Aktivitas jasmani adalah kegiatan yang umum dilakukan manusia dalam kegiatan sehari-hari. Dalam satu hari, manusia dapat melakukan ratusan bahkan hingga ribuan aktivitas jasmani. Manusia biasanya melakukannya untuk memenuhi kelangsungan hidup. Aktivitas yang dilakukan bermacam-macam dari bermain, bekerja, sekolah dan masih banyak lagi macamnya. Dan semua aktivitas tersebut dalam pelaksanaannya memerlukan gerak tubuh. Faktor yang mempengaruhi adalah seperti pola makan dan asupan energi. Apabila seseorang dalam kondisi kurang sehat akan menghambat aktivitas jasmani karena energi yang ada tidak semaksimal ketika dalam kondisi baik atau sehat. Pola makan pun turut dalam mempengaruhi dikarenakan berhubungan dengan energi yang dikeluarkan anak di dalam melakukan aktivitas.

Anak di usia sekolah dasar merupakan anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan yang sebagian besar waktunya digunakan untuk bermain dan bergerak. Karena itu, dalam usia ini anak memerlukan waktu untuk bergerak dan bermain, guna menunjang dalam pertumbuhan dan perkembangan baik motorik maupun kondisi fisiknya. Dari semua aktivitas yang dilakukan siswa perlunya asupan gizi yang pas sehingga orang tua perlu mengontrol asupan gizi anak guna untuk menunjang proses perkembangan dan pertumbuhan.

MI Darul Hikmah merupakan sekolah yang terdapat di kawasan padat penduduk di Kabupaten Banyumas. Bangunan yang didirikan di sekolah tersebut dibuat seminimalis mungkin agar cukup dengan lahan yang tersedia. Terdapat satu lapangan milik PT KAI yang biasa digunakan untuk pendidikan jasmani, namun kini lapangan tersebut telah di sewakan kepada pihak luar. Hal tersebut mengurangi gerak siswa dalam beraktivitas karena tidak ada lahan yang luas untuk berlari-lari ataupun memainkan permainan dengan alat seperti bola. Sekolah ini merupakan sekolah yang menerapkan kelas paralel dari kelas I hingga kelas VI. Penggunaan kelas paralel membuat sekolah ini yang memiliki jumlah siswa sekitar 416 anak yang tidak sebanding dengan lahan halaman sekolah yang tidak cukup luas yaitu $7 \times 18 \text{ m}^2$.

Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa ketika berada di rumah beberapa anak lebih cenderung senang bermain *game online*. Hal ini membuat anak menjadi malas untuk keluar rumah dan bermain dengan teman sebaya. Anak merasa lebih nyaman berada di rumah karena ketika pulang sekolah anak sudah lelah dengan aktivitas yang dilakukan di sekolah.

Kemudian asupan gizi yang anak terima pun kurang sesuai karena cenderung menyukai makanan cepat saji daripada sayur mayur. Hal ini dikarenakan beberapa orang tua memiliki pekerjaan yang tidak dapat ditinggalkan sehingga anak dibiasakan dengan makanan cepat saji. Namun ada beberapa anak yang tidak menyukai sayur mayur dan lebih memilih makanan cepat saji. Padahal pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak haruslah mendapatkan gizi yang cukup dan sesuai.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada kelas V MI Darul Hikmah, ditemukan bahwa aktivitas anak kurang aktif waktu istirahat. Pada istirahat pertama, mayoritas siswa yang secara kasat mata berbadan gemuk terlihat kurang melakukan aktivitas jasmani. Kemudian pada istirahat kedua sebagian besar waktu istirahat siswa dihabiskan di masjid sekolah untuk ibadah.

Selain itu, peneliti tidak menemukan catatan kesehatan, seperti data berat badan dan tinggi badan siswa kelas V di MI Darul Hikmah untuk mengobservasi lebih rinci mengenai status kesehatan siswa. Sehingga peneliti tidak dapat mengetahui data status gizi siswa kelas V di MI Darul Hikmah sebagai dasar informasi untuk penelitian.

Selain itu, bentuk tubuh bukanlah jaminan dari tinggi atau rendahnya tingkat aktivitas jasmani anak. Misalnya, terdapat anak yang berbadan kurus tetapi aktif dalam bermain dan bergerak, sedangkan terdapat anak yang memiliki bentuk tubuh juga kurus namun kurang aktif dalam bergerak dan beraktivitas. Selanjutnya, tidak semua anak yang berbadan gemuk malas dalam

beraktivitas. Dilihat dari hasil observasi, terdapat anak berbadan gemuk yang cukup aktif dalam bergerak, namun adapula anak yang berbadan gemuk hanya bergerak santai, lebih senang duduk dan tidak terlalu aktif dalam beraktivitas.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti bermaksud meneliti apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa di MI Darul Hikmah. Apalagi belum ada data empirik mengenai status gizi siswa dan tingkat aktivitas jasmani siswa di MI Darul Hikmah. Data mengenai hubungan antara status gizi dan tingkat aktivitas jasmani di sekolah MI Darul Hikmah juga belum ada. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud menyelidiki hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan status gizi pada siswa kelas V di MI Darul Hikmah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas diidentifikasi masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut :

1. Ketersediaan fasilitas milik sekolah kurang mendukung dalam aktivitas jasmani siswa.
2. Beberapa siswa di MI Darul Hikmah yang memiliki badan gemuk kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik.
3. Belum diketahuinya status gizi siswa di MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas.
4. Belum diketahuinya tingkat aktivitas jasmani siswa di MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas.

5. Belum diketahuinya hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas atas MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas agar ruang lingkup permasalahan tidak meluas maka perlu diadakan pembatasan masalah. Mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya yang ada pada penelitian maka dalam penelitian ini hanya akan meneliti tentang: “hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas atas MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas”.

D. Rumusan Masalah

Untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, maka dirumuskan masalahnya yaitu: “Apakah Ada Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas? ”.

E. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan yang telah penulis kemukakan tersebut tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian diharapkan memberikan manfaat, yaitu :

1. Secara Teoritis

- a. Memberikan dasar informasi untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa.
- b. Menambah pengetahuan mengenai status gizi dan tingkat aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

2. Secara Praktis

- a. Dapat memberikan masukan dan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.
- c. Mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa.
- d. Memberikan gambaran kepada guru penjasokes tentang acuan dalam membina dan meningkatkan tingkat aktivitas jasmani siswa.
- e. Mengetahui status gizi dan tingkat aktivitas jasmani siswa untuk menjaga kesehatan dan kebugaran siswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Status Gizi

a. Pengertian Gizi

I Dewa Nyoman Supariasa, dkk. (2001: 17) menyatakan 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, dan juga menghasilkan energi. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 2), gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan energi.

Sunita Almatsier (2010: 3) menjelaskan bahwa gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Jadi dapat disimpulkan bahwa gizi adalah zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, pemeliharaan dan pembangun tubuh untuk mempertahankan dan memperbaiki jaringan tubuh.

Pada umumnya zat gizi dibagi dalam lima kelompok utama, yaitu : karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral (Moch Agus Krisno

Budiyanto, 2001: 9). Sedangkan air juga termasuk di dalam zat gizi dikarenakan fungsi air dalam metabolisme makanan memiliki arti yang penting.

1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi hampir seluruh penduduk, khususnya bagi penduduk yang terdapat di negara berkembang. Moch Agus Krisno Budiyanto (2001: 19) menyatakan bahwa karbohidrat memiliki peranan penting dalam menentukan karakteristik bahan makanan, misalnya rasa, warna, tekstur dan lainnya. Sedangkan di dalam tubuh, berguna untuk mencegah pemecahan protein tubuh yang berlebihan yang berakibat kepada penurunan fungsi protein sebagai enzim dan fungsi antibodi, timbulnya ketosis, kehilangan mineral dan untuk membantu metabolisme lemak dan protein.

Karbohidrat paling banyak berasal dari tumbuh-tumbuhan yang melakukan fotosintesis. Sumber-sumber karbohidrat di dalam makanan berupa glukosa, glikogen, maltosa, pati, selulosa, sukrosa, laktosa, dan fruktosa (Irnaningtyas, 2013: 236).

Karbohidrat memiliki fungsi sebagai berikut: a) sebagai sumber energi utama, b) ikut terlibat dalam metabolisme lemak, c) menghemat protein, d) glukosa sebagai sumber energi utama bagi otak dan sistem syaraf, e) sebagai energi cadangan dalam bentuk glikogen yang disimpan dihati dan otot, dan f) serat memperbaiki kinerja peristaltik usus dan pemberi muatan pada sisa makanan, punya efek *hipolipidemik*, efek

hipoglikemik, dan lain sebagainya (Moch Agus Krisno Budiyanto, 2001: 24).

2) Lemak

Lemak merupakan sumber energi di dalam tubuh. Moch Agus Krisno Budiyanto (2001: 29) menjelaskan bahwa lemak di dalam makanan merupakan campuran lemak heterogen yang sebagian besar terdiri dari trigliserida. Trigliserida adalah lemak jika pada suhu ruang berbentuk padatan, dan disebut minyak jika pada suhu ruang berbentuk cairan.

Sedangkan menurut Irnaningtyas (2013: 239) istilah lemak (lipid) meliputi senyawa-senyawa heterogen, termasuk lemak dan minyak. Lipid bersifat sukar larut dalam air, tetapi pada keadaan tertentu membentuk emulsi. Lipid larut dalam pelarut nonpolar dan lemak dapat menjadi tengik jika terpapar oksigen dalam udara.

Lemak memiliki banyak fungsi, beberapa fungsi utamanya yaitu :
(a) sebagai penghasil energi, (b) sebagai pembangun / pembentuk susunan tubuh, (c) pelindung kehilangan panas tubuh, (d) sebagai penghasil asam lemak esensial, dan (e) sebagai pelarut vitamin A,D,E dan K (Moch Agus Krisno Budiyanto, 2001: 34).

3) Protein

Istilah protein berasal dari bahasa Yunani *proteos*. Protein merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air, sebanyak seperlima dari bagian tubuh (Irnaningtyas, 2013: 242). Protein merupakan zat makanan

yang sangat penting bagi tubuh karena memiliki fungsi sebagai bahan bakar di dalam tubuh dan juga berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Kemudian menurut Moch Agus Krisno Budiyanto (2001: 37), protein adalah sumber asam-asam amino yang mengandung unsur-unsur C,H,O dan N yang tidak dimiliki oleh lemak atau karbohidrat.

Protein memiliki berbagai macam fungsi bagi tubuh, yaitu : a) sebagai enzim, b) pengatur gerak, c) penunjang mekanis, d) alat pengangkut dan alat penyimpan, e) pertahanan tubuh, f) media perambatan impuls syaraf dan g) pengendalian pertumbuhan (Moch Agus Krisno Budiyanto, 2001: 40).

4) Vitamin

Vitamin adalah zat organik yang pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh, sehingga harus diperoleh dari makanan yang dikonsumsi (Irnaningtyas, 2013: 246). Kini vitamin dikenal sebagai suatu kelompok senyawa organik yang tidak termasuk dalam golongan protein, karbohidrat, maupun lemak, dan terdapat dalam jumlah yang kecil didalam makanan tapi memiliki peran yang sangat penting yaitu untuk menjaga kelangsungan kehidupan serta pertumbuhan.

Menurut Moch Agus Krisno Budiyanto (2001: 57), vitamin mempunyai fungsi yang spesifik sesuai dengan fungsi spesifik sebagai biokatalisator atau sebagai koenzim. Sebagai contoh yaitu sebagai koenzim metabolisme karbohidrat, lemak, protein dan lain-lain yang dapat dikaji lebih mendalam dalam buku-buku biokimia pangan. Oleh

karena itu, kekurangan vitamin yang dikenal dengan avitaminosis akan berdampak buruk pada kesehatan dan gangguan fungsi biologis organ atau sistem.

5) Mineral

Mineral Menurut Moch Agus Krisno Budiyanto (2001: 59), adalah unsur esensial bagi fungsi normal sebagian enzim dan sangat penting dalam pengendalian komposisi cairan tubuh 65% adalah air dalam bobot tubuh.

Mineral didalam tubuh memiliki 3 fungsi (Moch Agus Krisno Budiyanto, 2001: 59), yaitu :

- a) Mineral merupakan konstituen tulang dan gigi, yang memberikan kekuatan serta iriditas kepada jaringan tersebut.
- b) Mineral membentuk garam-garam yang dapat larut dan dengan demikian mengendalikan komposisi cairan tubuh.
- c) Mineral turut membangun enzim dan protein dan merupakan bagian dari asam amino.

Fungsi mineral menurut Irnaningtyas (2013: 251) yaitu: a) pemelihara keseimbangan asam-basa, b) penjaga keseimbangan ion-ion di dalam cairan tubuh, c) kofaktor aktivitas enzim-enzim, d) komponen hormon dan enzim, e) membantu transfer zat melalui membran sel, f) pemelihara kepekaan saraf dan otot dan g) penyusunan jaringan.

6) Air

Air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan umat manusia dan fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain. Air dalam tubuh merupakan unsur esensial, di dalam tubuh orang dewasa terdapat sekitar 60% dari berat badannya.

Fungsi air di antaranya adalah sebagai berikut (Moch Agus Krisno Budiyo, 2001: 73), yaitu:

- a) Sebagai bahan yang dapat mendispersikan berbagai senyawa polar ada dalam bahan makanan.
- b) Sebagai pelarut senyawa polar.
- c) Berperan pada proses metabolisme bahan gizi.
- d) Sebagai alat transportasi zat gizi.
- e) Sebagai komponen jaringan tubuh dan memberi bentuk.
- f) Berperan dalam berbagai reaksi kimia tubuh.
- g) Sebagai bantalan sistem syaraf.
- h) Sebagai pelumas persendian.
- i) Menjaga stabilitas suhu tubuh.

b. Pengertian Status Gizi

Menurut I Dewa Nyoman Supriasa, dkk. (2001: 18) status gizi ialah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Kemudian Nonce Nova Legi (2012: 321) memaparkan bahwa status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Sedangkan menurut Juni Norma Fitriah

(2007: 3) konsumsi makanan dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, status gizi dikatakan normal apabila Indeks Massa Tubuh (IMT) 18.5-22.9 kg/m². Dalam kondisi demikian tubuh akan terhindar dari penyakit dan mempunyai daya tahan tubuh yang tinggi. Apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (*malnutrition*). Selanjutnya, status gizi menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 65) yaitu ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari.

Dari berbagai pengertian mengenai status gizi di atas maka dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang dapat diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak yang kemudian dapat dilihat status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi.

Secara umum status gizi dibagi menjadi tiga kelompok (Moch Agus Krisno Budiyanto, 2001: 14), yaitu :

1) Kecukupan gizi (gizi seimbang)

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

2) Gizi Kurang

Gizi kurang merupakan keadaan tidak sehat yang timbul karena tidak cukup makan dengan demikian konsumsi energi dan protein kurang

selama jangka waktu tertentu. Di negara sedang berkembang konsumsi makanan tidak menyertakan pangan yang cukup energi. Berat badan yang menurun adalah tanda utama dari gizi kurang.

3) Gizi lebih

Keadaan tidak sehat yang disebabkan karena kebanyakan makan. Mengonsumsi energi lebih banyak daripada yang diperlukan oleh tubuh untuk jangka waktu yang panjang. Kegemukan (obesitas) merupakan tanda pertama yang dapat dilihat dari keadaan gizi lebih. Obesitas yang dibiarkan berkelanjutan akan menyebabkan berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, gangguan kerja jantung, diabetes mellitus, dan lain sebagainya.

Terdapat berbagai macam cara untuk menilai status gizi, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan penilaian status gizi secara tidak langsung.

1) Pengukuran Status Gizi Secara Langsung

Pengukuran gizi secara langsung dapat dibagi menjadi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia dan biofisik (I Dewa Nyoman Supariasa, dkk., 2001: 18).

a) Antropometri

Secara umum arti dari antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Pengertian antropometri ditinjau dari sudut pandang gizi menurut Dewa Nyoman Supariasa, dkk. (2001: 19), adalah antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan

gizi. Kemudian menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 65), pemeriksaan antropometri dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan atas dan tebal lemak tubuh.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan parameter antropometri yang merupakan dasar dari penilaian status gizi. Penilaian ini lebih sering digunakan untuk mengukur status gizi dikarenakan memiliki kelebihan yaitu (I Dewa Nyoman Supriasa, dkk., 2001: 37) :

- (1) Prosedurnya sederhana, aman dan dapat dilakukan dalam jumlah sampel yang relatif besar.
- (2) Relatif tidak membutuhkan tenaga ahli, tetapi cukup dilakukan oleh tenaga yang sudah dilatih dalam waktu singkat.
- (3) Alatnya murah, mudah dibawa, tahan lama, dapat dipesan dan dibuat di daerah setempat.
- (4) Metode ini tepat dan akurat, karena dapat dibakukan.
- (5) Dapat mendeteksi atau menggambarkan riwayat gizi di masa lampau.
- (6) Umumnya dapat mengidentifikasi status gizi sedang, kurang, dan gizi buruk, karena sudah ada ambang batas yang jelas.
- (7) Metode antropometri dapat mengevaluasi perubahan status gizi pada periode tertentu.

Salah satu pemeriksaan antropometri adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu menggunakan berat badan dan tinggi badan anak dengan cara diperoleh dari hasil bagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m²).

I Dewa Nyoman Supariasa (2001: 60), memaparkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan. Berat badan biasanya dikaitkan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut Agustini Utari dalam Reny Jayusfani, dkk. (2015: 2), IMT telah dinyatakan sebagai baku pengukuran obesitas pada anak dan remaja usia di atas 2 tahun. Secara klinis IMT yang bernilai 25-29,9 kg/m² disebut *overweight* dan nilai IMT lebih dari 30 kg/m² disebut *obese*. Sedangkan menurut Juni Norma Fitriah (2007: 3) status gizi dikatakan normal apabila Indeks Massa Tubuh (IMT) 18.5-22.9 kg/m² dan gizi lebih (*overnutrition*) atau ditandai dengan hasil IMT >23 kg/m², dan kekurangan gizi atau gizi kurang (*undernutrition*) ditandai dengan hasil IMT <18 kg/m².

Kelebihan dari Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Demsa Simbolon (2013: 20) adalah merupakan indikator yang dapat dipercaya untuk mengukur lemak tubuh pada anak-anak dan remaja. IMT dapat dipertimbangkan sebagai alternatif untuk pengukuran langsung lemak tubuh. Pengukuran IMT dinilai murah dan mudah

untuk melakukan skrining dalam mengategorikan berat badan yang menjurus ke masalah kesehatan. Sedangkan menurut Aditya Purnama (2007: 6), Indeks Massa Tubuh berkorelasi kuat dengan jumlah total lemak tubuh pada manusia yang mana dapat menggambarkan status berat badan seseorang. Selain itu Indeks Massa Tubuh itu juga dapat digunakan untuk menggambarkan secara kasar dari komposisi tubuh seseorang. Nita Damayanti Sulistianingrum (2010: 28-29) mengemukakan bahwa IMT memiliki berbagai kelebihan yaitu: (a) Peralatan yang digunakan untuk pengukuran IMT, ekonomis dan mudah didapat, sehingga biaya yang dikeluarkan relatif sedikit, (b) Pengukuran IMT mudah dan tidak memerlukan keterampilan khusus, hanya memerlukan ketelitian dalam pengukuran., dan (c) pengukuran IMT aman dan tidak invasif.

Walaupun IMT mempunyai banyak kelebihan pada pemakaian, IMT juga memiliki beberapa kekurangan. IMT memiliki keterbatasan dalam subjek pengukuran yaitu tidak dapat digunakan untuk mengukur bayi usia kurang dari dua tahun, wanita hamil dan olahragawan. Hal ini disebabkan, IMT tidak bisa membedakan antara massa lemak dengan massa otot ataupun cairan. Selain itu, IMT juga hanya bisa digunakan untuk menentukan obesitas general, bukan obesitas sentral/ abdominal (Nita Damayanti Sulistianingrum, 2010: 29).

Jadi dengan berbagai kelebihan dan kekurangna yang sudah dipaparkan di atas maka peneliti menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam mengukur status gizi anak. Adapun pengkategorian dalam menghitung IMT anak umur 5-18 tahun menurut menteri kesehatan dapat dilihat pada tabel 1 pada halaman 20, dan akan dibantu dengan tabel standar berat badan dan umur untuk anak umur 5-18 tahun pada tabel 2 dan tabel 3 pada halaman 21 dan 22. Kemudian pengkategorian menurut WHO (2014) dapat dilihat pada tabel 4 pada halaman 23. Namun di dalam penelitian ini peneliti menggunakan pengkategorian dari menteri kesehatan karena lebih sesuai dengan karakteristik anak di Indonesia.

b) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat karena metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi kemudian dihubungkan dengan kketidakcukupan zat gizi (I Dewa Nyoman Supariasa, dkk., 2001: 19). Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 65) pemeriksaan bertujuan mengetahui kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut dan organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

Metode ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Selain itu, digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang

dengan melakukan pemeriksaan fisik dan gejala atau riwayat penyakit.

c) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh (I Dewa Nyoman Supariasa, dkk., 2001: 19). Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 65), pemeriksaan biokimia bertujuan untuk mengetahui kekurangan gizi spesifik.

d) Biofisik

I Dewa Nyoman Supariasa, dkk. (2001: 20), menjelaskan bahwa penentuan status secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi dan melihat struktur dari jaringan. Pemeriksaan ini digunakan dalam situasi tertentu misalnya pada orang buta senja.

Tabel 1. Kategori Ambang Batas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun (Kementerian Kesehatan, 2010: 5).

No	Kategori Status Gizi	Ambang Batas
1	Sangat Kurus	$< -3 \text{ SD}$
2	Kurus	-3 SD sampai dengan $< -2 \text{ SD}$
3	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
4	Gemuk	$> 1 \text{ SD}$ sampai dengan 2 SD
5	Obesitas	$> 2 \text{ SD}$

Tabel 2. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)**Anak Laki-Laki Umur 9-12 Tahun**

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9	0	12.6	13.5	14.6	16.0	17.9	20.5	24.3
9	1	12.6	13.5	14.6	16.1	18.0	20.5	24.4
9	2	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.6	24.6
9	3	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.7	24.7
9	4	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	24.9
9	5	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	25.0
9	6	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9	7	12.7	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9	8	12.7	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9	9	12.7	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6
9	10	12.7	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9	11	12.8	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11	2	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11	3	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6

Sumber: Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2010: 20-21.

Tabel 3. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)**Anak Perempuan Umur 9-12 Tahun**

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9	0	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5
9	1	12.1	13.2	14.5	16.1	18.4	21.6	26.7
9	2	12.1	13.2	14.5	16.2	18.4	21.7	26.8
9	3	12.2	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
9	4	12.2	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9	6	12.2	13.3	14.6	16.4	18.7	22.0	27.5
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9	8	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.2	27.8
9	9	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9	10	12.3	13.4	14.8	16.6	18.9	22.4	28.1
9	11	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10	0	12.4	13.5	14.8	16.7	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.8	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.9	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.1	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	17.0	19.4	23.2	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.3	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.1	19.6	23.4	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.5	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.2	19.7	23.6	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.7	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.3	19.9	23.8	30.2
11	1	12.8	13.9	15.4	17.4	19.9	23.9	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	24.0	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.1	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.4	20.2	24.2	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.3	30.9
11	6	12.9	14.1	15.6	17.5	20.3	24.4	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.6	20.4	24.5	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.6	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.7	20.6	24.7	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.8	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.4	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8
12	0	13.2	14.4	16.0	17.9	20.8	25.0	31.9
12	1	13.2	14.5	16.0	18.0	20.9	25.1	32.0
12	2	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12	3	13.3	14.6	16.1	18.1	21.1	25.3	32.3
12	4	13.3	14.6	16.2	18.2	21.1	25.4	32.4
12	5	13.3	14.7	16.2	18.3	20.2	25.5	32.6
12	6	13.4	14.7	16.3	18.4	20.3	25.6	32.7
12	7	13.4	14.8	16.3	18.5	20.4	25.7	32.8
12	8	13.5	14.8	16.4	18.5	20.5	25.8	33.0
12	9	13.5	14.8	16.4	18.6	20.6	25.9	33.1
12	10	13.5	14.8	16.5	18.7	20.6	26.0	33.2
12	11	13.6	14.9	16.6	18.7	20.7	26.1	33.3

Sumber: Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2010: 38-39.

Tabel 4. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut WHO (2004)

Classification	BMI (kg/m²) Principal cut-off points
Underweight Severe thinness	< 18,50 < 16,00
Moderate thinness	16,00 – 16,99
Mild thinness	17,00 – 18,49
Normal Range	18,50 – 25,99
Pre Obese	25,00 – 29,99
Obese Obese class I	>30,00 30,00 – 34,99
Obese class II	35,00 – 39,99
Obese class III	>40,00

2) Pengukuran Status Gizi Secara Tidak Langsung

Pengukuran status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga yaitu : survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (I Dewa Nyoman Supriasa, dkk., 2001: 20).

a) Survei Konsumsi Makanan

I Dewa Nyoman Supriasa, dkk. (2001: 20), menjelaskan bahwa survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang

dikonsumsi. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 65), merupakan penilaian konsumsi makanan, dengan wawancara kebiasaan makan dan perhitungan sehari-hari. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui adanya kekurangan ataupun kelebihan gizi.

b) Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian dengan penyebab tertentu dan data lain yang berhubungan dengan gizi (I Dewa Nyoman Supariasa, dkk., 2001: 20).

c) Faktor Ekologi

Bengoa dalam I Dewa Nyoman Supariasa, dkk. (2001: 21), mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya.

c. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain kurang aktivitas fisik, kemudahan hidup (*sedentary life*), kemajuan teknologi, faktor psikologis dan faktor genetik (Juni Norma Fitriah, 2007: 4).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi menurut Moch Agus Krisno Budiyanto (2001: 9) adalah :

- 1) Produk pangan (jumlah dan jenis makanan).
- 2) Pembagian makanan atau pangan.
- 3) Akseptabilitas (daya terima pada makanan).

- 4) Prasangka buruk pada bahan makanan tertentu.
- 5) Pantangan pada makanan tertentu.
- 6) Kesukaan terhadap jenis makanan tertentu.
- 7) Keterbatasan ekonomi.
- 8) Kebiasaan makan.
- 9) Selera makan.
- 10) Sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, penyimpanan).
- 11) Pengetahuan gizi.

2. Hakikat Aktivitas Jasmani

a. Pengertian Aktivitas Jasmani

B. Abduljabar mengungkapkan bahwa aktivitas jasmani (2011: 6) yaitu alat untuk mendapatkan perkembangan yang menyeluruh dalam hal kualitas fisik, mental, dan emosional seseorang. Sedangkan menurut Sri Mawarti (2009: 67), aktivitas jasmani adalah gerak dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pengertian lain menurut J. Matakupan dalam Fathan Nurcahyo (2011: 92), aktivitas jasmani adalah segala bentuk gerak yang dilakukan oleh manusia yang menggunakan atau melibatkan sekelompok otot tertentu untuk mencapai tujuan tertentu.

Sedangkan Widodo (2014: 283) mengemukakan bahwa aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi. Sebagai contoh, melakukan latihan di pusat kebugaran, berjalan, berlari dan sebagainya merupakan aktivitas jasmani. Kemudian menurut Kristanti (Sutri, 2014) aktivitas jasmani adalah setiap pergerakan tubuh akibat

aktivitas otot-otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi. Boreham dan Riddoch (Dita Anitya I, 2012: 20) menjelaskan bahwa aktivitas jasmani yang cukup pada masa anak-anak dapat meningkatkan status kesehatan, profit kardiovaskuler yang lebih baik, dan mencapai *peak bone mass* yang lebih baik.

Dari beberapa pengertian yang dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan sekelompok otot yang mengakibatkan pengeluaran energi yang digunakan untuk mencapai tujuan tertentu.

b. Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur berfungsi untuk merangsang mineralisasi dan kekompakan tulang. Hal tersebut merupakan faktor yang signifikan bagi otot kerangka baik secara struktural maupun fungsional (Rusli Lutan, dkk., 2004: 35). Menurut Bambang Abduljabar (2014: 99) aktivitas jasmani dijadikan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, karena pengalaman siswa dalam beraktivitas jasmani akan mengantarkan siswa untuk memahami pentingnya aktivitas jasmani, kaya pengetahuan aktivitas jasmani, terampil dalam melakukan aktivitas jasmani dan setia dalam melakukan aktivitas jasmani sepanjang hayatnya.

Widodo (2014: 282) menjelaskan bahwa aktivitas jasmani memiliki dampak yang baik, yaitu:

- 1) Secara mental, aktivitas jasmani dapat menjadikan anak lebih ceria, santai, dan tenang.

- 2) Secara sosial, aktivitas jasmani dapat menjadi salah satu cara untuk mengenal dunia luar lebih jauh, termasuk di dalamnya bersosialisasi dengan teman sebaya.
- 3) Secara fisik, aktivitas jasmani dapat menjadikan otot lebih lentur dan kuat, tulang lebih padat, dan darah bersirkulasi lebih lancar.

Anak-anak membutuhkan aktivitas jasmani karena ada keuntungan dalam waktu jangka panjang dan waktu jangka pendek terutama dalam masa-masa pertumbuhan sehingga pertumbuhan anak dapat menjadi optimal. Beberapa keuntungan aktivitas jasmani untuk anak (Dhian Permata Sari, 2012: 9), antara lain:

- a) Membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat.
- b) Membantu meningkatkan mood atau suasana hati.
- c) Membantu menurunkan kecemasan, stress dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan).
- d) Membantu untuk tidur yang lebih baik.
- e) Menurunkan resiko penyakit penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan diabetes.
- f) Meningkatkan sirkulasi darah.
- g) Meningkatkan fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru.
- h) Mengurangi kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan.

c. Macam-macam Aktivitas Jasmani

Sugiyanto dan Sudjarwo dalam Yuntun Yudiana, dkk. (2009: 3) menjelaskan beberapa aktivitas yang diperlukan untuk anak usia Sekolah antara lain:

- 1) Aktivitas yang menggunakan keterampilan, seperti pengenalan keterampilan berolahraga, bermain, perlombaan, aktivitas pengujian diri dan aktivitas yang menggunakan alat-alat, berlatih dalam situasi drill.
- 2) Aktivitas secara beregu atau berkelompok. Seperti aktivitas bermain secara berkelompok, menari berkelompok.
- 3) Aktivitas mencoba-coba, seperti aktivitas mengatasi masalah menurut cara dan kemampuan anak masing-masing, aktivitas gerak tari kreatif, aktivitas latihan gerak untuk pengembangan.
- 4) Aktivitas untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keberanian, seperti program latihan untuk pengembangan kemampuan fisik, latihan relaksasi.

Sedangkan klasifikasi aktivitas jasmani menurut *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) adalah sebagai berikut (Muhammad Ganda Saputra, 2014: 30), yaitu:

1) Aktivitas Ringan

Tingkatan aktivitas yang ringan yang dalam memerlukan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan perubahan pada pernafasan dan kesehatan. Contohnya adalah berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci

baju atau piring, duduk, bermain *game online*, menonton televisi dan belajar di rumah.

2) Aktivitas Sedang

Tingkatan aktivitas sedang yang dilakukan selama ½ jam perhari atau 3 hari dalam seminggu melakukan kegiatan yang kuat selama 20 menit. Aktivitas ini memerlukan kegiatan yang terus-menerus dengan menggunakan gerakan otot secara berirama. Contoh dalam aktivitas ini adalah berlari kecil, jalan cepat, bersepeda dan berenang santai.

3) Aktivitas Berat

Aktivitas ini dilakukan paling sedikit 1 jam perhari atau lebih, kategori dalam aktivitas ini yaitu bergerak setidaknya 12500 langkah perhari. Aktivitas ini biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan sehingga menimbulkan keringat seperti berlari, bermain sepak bola, beladiri, senam aerobik dan kegiatan olahraga lainnya.

3. Hubungan antara Status Gizi dengan Aktivitas Jasmani

Semua bentuk kegiatan selalu memerlukan dukungan fisik atau jasmani sehingga masalah kemampuan fisik atau jasmani menjadi faktor dasar bagi aktivitas manusia (Haslan Muhaimin Lubis, dkk., 2015: 143). Oleh karena itu, untuk aktivitas sehari-hari harus mempunyai kemampuan fisik atau jasmani yang selalu mendukung tuntutan aktivitas rutin. Aktivitas jasmani tersebut baiknya diimbangi dengan status gizi yang seimbang. Noerhadi (2006: 1) menyebutkan bahwa fungsi zat gizi bagi tubuh adalah untuk menyediakan bahan bakar atau energi untuk berbagai aktivitas fisik.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Agustini Utari (2007) mendapati hasil bahwa ada hubungan korelasi negatif antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat kebugaran Jasmani (TKJ) baik pada anak laki-laki ($r = - 0,666$; $p = 0,000$) maupun pada anak perempuan ($r = - 0,442$; $p = 0,009$). Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi indeks massa tubuh semakin rendah tingkat kebugaran jasmani begitu juga sebaliknya. Kebugaran jasmani memiliki kaitan dengan aktivitas jasmani yaitu apabila kebugaran jasmani seseorang baik maka dalam melakukan aktivitas jasmani akan baik tanpa terkendala.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Haslan Muhaimin Lubis, Delmi Sulastri dan Afriward (2015) bahwa didapatkan nilai $r = - 0,302$ dan $p = 0,010$ lebih kecil dari 0,05 yang berarti terdapat korelasi negatif yang bermakna antara IMT dengan VO_{2max} dengan tingkat korelasi lemah. VO_{2max} adalah volume maksimal oksigen dalam melakukan kegiatan. Maka dari itu adanya kaitan antara VO_{2max} dengan aktivitas jasmani dimana apabila VO_{2max} seseorang baik maka dalam melakukan aktivitas jasmani tidak akan terkendala.

Penelitian yang dilakukan oleh Reny Jayusfani, Afriwardi dan Eti Yerizel (2015) mendapati hasil bahwa terdapat hubungan antara IMT dengan ketahanan kardiorespirasi dengan tingkat hubungan sedang ($r=0,567$, $p<0,05$) dengan pengaruh sebesar 32,1% ($R^2=0,321$). Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi indeks massa tubuh semakin rendah ketahanan kardiorespirasi. Aktivitas jasmani seseorang dipengaruhi oleh ketahanan kardiorespirasi karena apabila ketahanan kardiorespirasi baik maka kerja sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga mendukung dalam melakukan aktivitas jasmani.

Dengan demikian, dari penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa memiliki status gizi yang normal atau baik akan mempermudah dalam melakukan aktivitas jasmani secara aktif. Maka terdapatnya hubungan korelasi antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani, karena dua variabel tersebut saling memberi pengaruh antara satu sama lain.

4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Pada masa sekolah dasar anak-anak semakin luas pergaulannya. Anak-anak sudah banyak bergaul dengan orang-orang diluar rumah yaitu dengan teman bermain di rumah dan di sekolah. Masa kanak-kanak akhir sering disebut dengan masa sekolah atau masa sekolah dasar (Rita Eka Izzaty,dkk., 2008: 104). Masa ini dialami anak pada usia 6 sampai masa pubertas yang berkisar pada usia 11-13 tahun.

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 116) masa kanak-kanak akhir dibagi menjadi dua fase: (a) Masa kelas rendah Sekolah Dasar yaitu pada kelas 1, 2 dan 3 yang berlangsung antara usia 6/7 tahun- 9/10 tahun dan (b) Masa kelas tinggi Sekolah Dasar yaitu pada kelas 4, 5 dan 6 yang berlangsung antara usia 9/10 tahun – 12/13 tahun. Adapun ciri-ciri anak masa kelas-kelas rendah Sekolah Dasar adalah (Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 116) :

- a. Ada hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah.
- b. Suka memuji diri sendiri.
- c. Kalau tidak dapat menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, tugas atau pekerjaan itu dianggap tidak penting.
- d. Suka membandingkan dirinya dengan anak lain, jika hal itu menguntungkan dirinya.

- e. Suka meremehkan orang lain.

Selanjutnya, ciri-ciri anak masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar adalah (Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 116-117) :

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Ingin tahu, ingin belajar dan realistik.
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau *peer group* untuk bermain bersama, kemudian membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Sedangkan Burhan Nurgiantoro (2005: 6) memaparkan bahwa tahap operasional konkret yaitu pada umur 7–11 tahun. Pada tahap ini anak mulai dapat memahami logika secara stabil. Karakteristik anak pada tahap ini antara lain adalah: (1) anak dapat membuat klasifikasi sederhana, mengklasifikasikan objek berdasarkan sifat-sifat umum, misalnya klasifikasi warna, klasifikasi karakter tertentu, (2) Anak dapat membuat urutan sesuatu secara semestinya, menurutkan abjad, angka, besar-kecil, dan lain-lain, (3) Anak mulai dapat mengembangkan imajinasinya ke masa lalu dan masa depan; adanya perkembangan dari pola berpikir yang egosentris menjadi lebih mudah untuk mengidentifikasi sesuatu dengan sudut pandang yang berbeda, (4) Anak mulai dapat berpikir logis dan memecahkan masalah sederhana, ada kecenderungan memperoleh ide-ide sebagaimana yang dilakukan oleh dewasa,

namun belum dapat berpikir tentang sesuatu yang abstrak karena jalan berpikirnya masih terbatas pada situasi yang konkret.

Berikut ini merupakan berbagai macam perkembangan yang terdapat di dalam masa anak sekolah dasar:

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik anak cenderung stabil dan tenang sebelum memasuki masa remaja yang pertumbuhannya begitu cepat. Selain itu, merupakan masa yang tepat dalam mengembangkan berbagai kemampuan akademik. Masa kanak-kanak akhir menurut Piaget yang dikutip oleh Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 104) tergolong pada masa operasi konkret di mana anak berpikir logis terhadap objek yang konkret. Rasa ego yang dimilikinya berkurang dan mulai masuknya dalam kelompok sosial yaitu perkembangan dalam bersosialisasi.

b. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget (Syamsu Yusuf dan Nani M. Sugandhi. 2012: 61), perkembangan kognitif anak adalah masa yang berada pada tahap operasi konkret, yang ditandai dengan kemampuan: (1) mengklasifikasikan (mengelompokkan) benda-benda berdasarkan ciri yang sama, (2) menyusun atau mengasosiasikan (menghubungkan atau menghitung) angka-angka atau bilangan, dan (3) memecahkan masalah (*problem solving*) yang sederhana. Untuk mengembangkan daya nalar dan kreativitas anak perlu diberi peluang bertanya, berpendapat dan menilai tentang berbagai hal yang berkaitan dengan lingkungannya.

J.L Cook dan G. Cook (2014) mengemukakan bahwa anak laki-laki lebih baik pada beberapa keterampilan matematika. Kemudian beberapa penelitian mengemukakan bahwa perempuan memegang sikap kurang positif terhadap matematika, menunjukkan minat yang kurang dalam matematika, dan kurang menerima dorongan untuk terlibat dalam kegiatan yang berhubungan dengan matematika (Eccles, Wigfield, & Schiefele, 1998; Maccoby, 1998; Perie, Moran, & Lutkus, 2005) dalam J.L Cook dan G. Cook (2014).

c. Perkembangan Bahasa

Kemampuan bahasa terus meningkat di masa ini, terlihat dari perkembangan perbendaharaan kata dan tata bahasa. Anak sudah dapat menggunakan kata yang tepat dalam berkomunikasi dan dapat menceritakan kembali hal-hal yang dilihat seperti satu bagian dalam sebuah film. Pada usia 10 sampai 12 tahun, perhatian membaca mencapai puncaknya, materi bacaan menjadi sangat luas (Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 109).

Anak perempuan cenderung menghasilkan kata-kata pada usia lebih dini, memiliki kosakata yang lebih banyak dan menunjukan tingkat yang tinggi dalam bahasa (Feingold, 1993; Halpem, 2000; Hyde & Linn, 1998) dalam J.L Cook dan G. Cook (2014). Kemudian perbedaan terbesar dalam kemampuan verbal selama usia sekolah menurut J.L Cook dan G. Cook (2014) adalah anak perempuan lebih baik dalam ejaan, bahasa dan menulis.

d. Perkembangan Sosial

Burhan Nugiyantoro (2005: 212) mengemukakan bahwa pada tahap anak-anak adalah sebagai berikut: (1) anak dapat melihat hubungan yang lebih abstrak, (2) pengalaman pada tahap kepandaian versus perasaan rendah diri (Erickson), (3) penerimaan masalah benar berdasarkan keadilan; (4) memiliki ketertarikan yang kuat dalam aktivitas sosial, (5) meningkatnya minat pada kelompok, mencari kekariban dalam kelompok, (6) mulai mengadopsi model kepada orang lain daripada ke orang tua, (7) menunjukkan minatnya pada aktivitas khusus, (8) mencari persetujuan dan ingin mengesankan, (9) menunjukkan kemampuan dan kemauan untuk melihat sudut pandang orang lain, (10) pencarian nilai-nilai, (11) menunjukkan adanya perbedaan di antara individu, (12) mempunyai citarasa keadilan dan peduli kepada orang lain, (13) pemahaman dan penerimaan terhadap adanya aturan berdasarkan perbedaan jenis kelamin.

Anak laki-laki menunjukkan ketertarikannya pada aktivitas yang tingkatnya lebih tinggi dibandingkan dengan anak perempuan. Hal ini disebabkan karena anak laki-laki lebih mungkin terlibat dalam bermain di luar, bermain kasar dan kegiatan yang mencakup area ruang fisik yang besar (Eaton & Enns, 1986; Lindsey, Mize & Pettit, 1997; Maccoby, 1998) dalam J.L Cook dan G. Cook (2014). Kemudian Maves, Carter, & Stubbe, 1993 dalam J.L Cook dan G. Cook (2014) menjelaskan bahwa anak laki-laki menangani objek baru secara fisik, sedangkan anak

perempuan menggunakan eksplorasi visual, yaitu melihat dengan hati-hati pada objek baru. Anak laki-laki lebih menjelajahi objek dan lebih mandiri, sedangkan anak perempuan menunjukkan minat yang kurang.

e. Perkembangan Emosi

Emosi memerankan peran yang penting dalam kehidupan anak. Seorang anak dengan kondisi keluarga yang kurang atau tidak bahagia, rasa rendah diri, memungkinkan terjadinya tekanan perasaan atau emosi (Rita Eka Izzaty,dkk. 2008: 111). Emosi yang dimaksudkan adalah emosi yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan.

Sedangkan karakteristik emosi anak menurut Syamsu Yusuf dan Nani M. Sugandhi (2012: 64) ialah emosi yang stabil dan emosi yang tidak stabil. Adapun karakteristik emosi yang stabil yaitu: (1) menunjukkan wajah yang ceria, (2) mau berteman dengan teman secara baik, (3) bergairah dalam belajar, (4) dapat berkonsentrasi dalam belajar, dan (5) bersikap menghargai terhadap diri sendiri dan orang lain. Sedangkan karakteristik emosi yang tidak stabil (tidak sehat) yaitu (1) menunjukkan wajah yang murung, (2) mudah tersinggung, (3) tidak mau bergaul dengan orang lain, (4) suka marah-marah, (5) suka mengganggu teman, dan (6) tidak percaya diri.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Reny Jayusfani, Afriwardi dan Eti Yerizel (2015), dengan judul : “Hubungan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan Ketahanan (*Endurance*) Kardiorespirasi pada Mahasiswa Pendidikan

Dokter Unand 2009-2012”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan ketahanan kardiorespirasi pada mahasiswa FK Unand. Penelitian menggunakan menggunakan desain *cross sectional study* dengan jumlah subjek 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah untuk Ketahanan kardiorespirasi dengan menghitung nilai VO₂maks menggunakan tes ergometer sepeda metode Astrand 6 minute *cycle test* dan untuk menghitung IMT dengan mengukur berat dan tinggi badan. Uji regresi linear menunjukkan terdapat hubungan antara IMT dengan ketahanan kardiorespirasi dengan tingkat hubungan sedang ($r=0,567$, $p<0,05$) dengan pengaruh sebesar 32,1% ($R^2=0,321$) dan persamaan regresi yang didapat adalah $Y=70,827 - 1,349X$. Kesimpulan hasil studi ini adalah semakin tinggi indeks massa tubuh semakin rendah ketahanan kardiorespirasi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sutri (2014), dengan judul : “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa. Penelitian menggunakan dengan rancangan obsevasional dengan *cross sectional*. Aktivitas fisik dinilai dengan menggunakan PAQ-A sedangkan kesegaran jasmani diukur menggunakan TKJI. Populasi penelitian tersebut adalah remaja di Desa Kalisari Randublatung Blora yaitu 70 remaja yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil Penelitian tersebut adalah uji Chi Square menunjukkan hasil $p= 0,179 > 0$, sedangkan nilai koefisien korelasinya sebesar yang berarti

tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada remaja puasa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik remaja puasa tidak ada kaitannya dengan kebugaran jasmani mereka.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Anang Rakhmat Widayanta (2012), dengan judul : “Hubungan Status Gizi dengan Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Tanpa Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Siswa SD 1 Bantul Tahun 2012/2013”. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara status gizi dengan keterampilan dasar bermain sepakbola tanpa bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola siswa SD 1 Bantul tahun 2012/2013. Penelitian tersebut merupakan penelitian korelasional dengan subjek penelitian peserta ekstrakurikuler sepakbola siswa SD 1 Bantul sejumlah 21 responden. Pengambilan data menggunakan survei dengan tes berat badan-tinggi badan dengan pengukuran antropometri dengan penghitungan BMI (*Body Mass Indeks*) untuk variabel status gizi. Untuk variabel keterampilan dasar bermain sepakbola tanpa bola menggunakan tes keterampilan dasar bermain sepakbola dari *David Lee*. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi siswa dengan keterampilan dasar bermain sepakbola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD 1 Bantul tahun 2012/2013.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Agustini Utari (2007), dengan judul : “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Pada Anak Usia 12-14 Tahun”. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat kesegaran jasmani (TKJ). Penelitian tersebut menggunakan *cross sectional* dilakukan pada 80 anak SMP Domenico Savio Semarang. Tingkat kesegaran jasmani (TKJ) dinilai menggunakan ACSPPFT (*Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test*) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) diukur dengan dilakukan pengukuran antropometri, kadar hemoglobin dan pengisian kuesioner aktivitas fisik APAQ. Analisis menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil yang didapatkan adalah hubungan negatif antara IMT dengan TKJ baik pada anak laki-laki ($r = -0,666$; $p = 0,000$) maupun pada anak perempuan ($r = -0,442$; $p = 0,009$). Terdapat hubungan dengan nilai korelasi sedang antara IMT dengan komponen kecepatan ($r = -0,787$; $p = 0,000$), daya ledak otot ($r = -0,621$; $p = 0,000$), ketangkasan ($r = -0,750$; $p = 0,000$), daya tahan otot perut ($r = -0,751$; $p = 0,000$), dan daya tahan kardiorespirasi ($r = 0,697$; $p = 0,000$) pada anak laki-laki. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Sebagian besar subjek memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Semakin tinggi Indeks Massa Tubuh semakin rendah Tingkat Kesegaran Jasmani.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Lili Dwiyani (2011), dengan judul : “Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Obesitas Setelah Lepas Intervensi Diet dan Olahraga”. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui perbedaan indeks massa tubuh (IMT)

dan tingkat kebugaran jasmani (TKJ) pada anak obesitas setelah lepas intervensi diet dan olahraga. Desain penelitian adalah *pra-eksperimental* dengan *one group pre and post-test design* pada anak obesitas usia 9-12 tahun di SD Bernardus, Semarang. Penelitian tersebut dilakukan dengan pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner aktivitas fisik terhadap para subyek. TKJ dinilai dengan 20-m *shuttle run test* dengan parameter VO2maks. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan uji beda. Hasil dari penelitian tersebut adalah tiga puluh dua anak yang terdiri 25 laki-laki dan 7 perempuan, menunjukkan perbedaan bermakna terhadap rerata IMT ($p=0.036$) berupa peningkatan sebesar 0,56 kg/m². TKJ seluruh subyek masih berada pada kategori kurang sekali dan tidak terdapat perbedaan bermakna dari rerata TKJ ($p=0,381$) walaupun terjadi peningkatan VO2maks sebesar 0,24 ml/kg/menit. Kesimpulannya ialah Setelah lepas intervensi diet dan olahraga, terjadi peningkatan IMT, disertai peningkatan TKJ walaupun masih berada dalam kategori kurang sekali.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Sidratulmuntaha Jaihar, Djunaidi M. Dachlan dan Yustini (2013), dengan judul : “Analisis Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Ketahanan Fisik Siswa Di Sekolah Polisi Negara (Spn) Batua Makassar, Sulawesi Selatan”. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk menganalisis status gizi dan aktivitas fisik dengan ketahanan fisik siswa di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Makassar, Sulawesi Selatan. Penelitian tersebut menggunakan penelitian survei analitik

dengan rancangan *cross sectional study*. Pengambilan sampel dilakukan dengan random sampling berjumlah 193 orang dari 386 orang jumlah populasi. Pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan data sekunder dan primer. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *Spearman Correlation*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan status gizi siswa sebanyak 0,5% kurus, 98,5% normal, dan 1,0% *overweight*. Aktivitas fisik keseluruhan siswa tergolong ringan. Ketahanan fisik siswa sebanyak 0,5% cukup, 91,2% baik, dan 8,3% istimewa. Kesimpulannya adalah ada hubungan yang tidak signifikan antara status gizi menurut nilai IMT dengan ketahanan fisik menurut nilai kesamaptan jasmani siswa ($p = 0,188$; $r = -0,095$). Ada hubungan yang tidak signifikan antara aktivitas fisik menurut nilai METs dengan ketahanan fisik menurut nilai kesamaptan jasmani siswa ($p = 0,818$; $r = -0,017$).

7. Penelitian yang dilakukan oleh Haslan Muhaimin Lubis, dkk. (2015), dengan judul : “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Ketahanan Kardiorespirasi, Kekuatan dan Ketahanan Otot dan Fleksibilitas pada Mahasiswa Laki-Laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2013”. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui hubungan antara IMT dengan ketahanan kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot, dan fleksibilitas. Penelitian tersebut merupakan studi observasional analitik menggunakan desain *cross sectional study* dengan jumlah 72 orang. Ketahanan kardiorespirasi didapat dengan menghitung nilai VO2maks menggunakan tes ergometer sepeda, metode *Astrand 6*

minute cycle test. Dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Kekuatan otot dinilai dengan hand dynamometer dan back strength dynamometer, ketahanan otot dinilai dengan bent leg sit-up dan fleksibilitas dinilai dengan *sit and reach test*, *trunk extension*, dan *shoulder lift*. Hasil pengukuran rerata IMT $22,08 \pm 4,55$, VO₂maks $35,27 \pm 2,25$, *grip strength* kanan $32,44 \pm 7,04$, *grip strength* kiri $30,31 \pm 7,2$, *back strength* $100,9 \pm 19,43$, *bent leg sit-up* $29,29 \pm 8,43$ dalam 1 menit, *sit and reach test* $4,61 \pm 2,61$, *trunk extension* $29,21 \pm 10,01$, dan *shoulder lift* $38,06 \pm 9,5$. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah terdapat korelasi negatif yang lemah antara indeks massa tubuh dengan ketahanan kardiorespirasi. Tidak terdapat korelasi antara indeks massa tubuh dengan kekuatan otot tangan, tetapi terdapat korelasi positif yang sedang antara indeks massa tubuh dengan kekuatan otot punggung. Terdapat korelasi yang lemah antara indeks massa tubuh dengan ketahanan otot. Terdapat korelasi lift yang lemah antara indeks massa tubuh dengan sit and reach test tetapi tidak terdapat korelasi antara indeks massa tubuh dengan trunk extension dan shoulder.

C. Kerangka Berpikir

Status gizi memiliki peran yang penting karena mempengaruhi aktivitas belajar, bermain dan mengikuti aktivitas pendidikan jasmani serta pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan memiliki status gizi yang baik anak diharapkan dapat melakukan segala aktivitas tanpa terhambat dan selalu

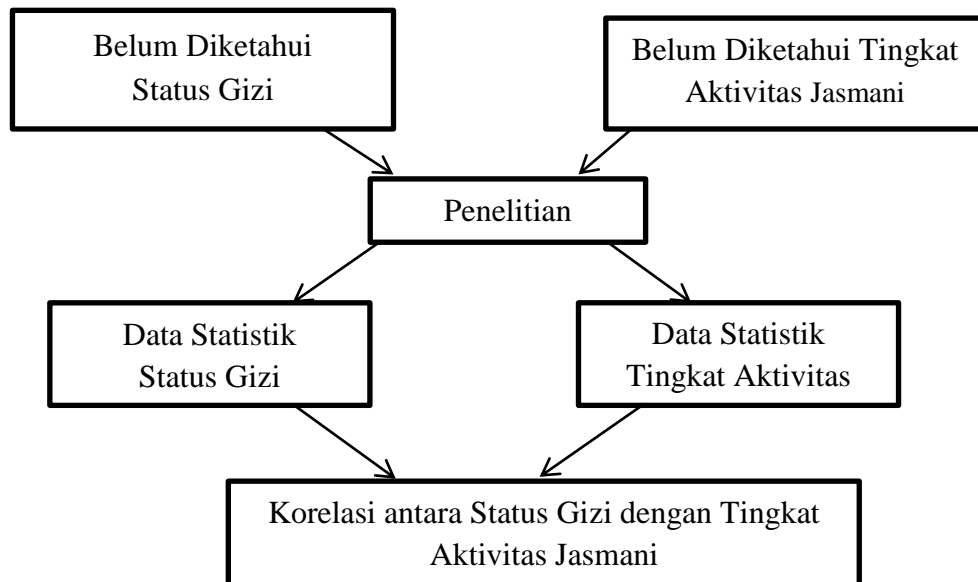
bergerak aktif. Kemudian dengan status gizi yang baik anak akan terhindar dari berbagai penyakit gizi seperti kekurangan gizi dan obesitas.

Anak yang memiliki status yang baik akan mempermudah segala aktivitas jasmani. Dalam beraktivitas anak akan cenderung lebih periang bergairah dan bersemangat. Kondisi ini akan berbeda dengan anak yang memiliki status gizi kurang baik, mereka akan cenderung lemas, murung dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas, khususnya adalah aktivitas jasmani.

Belum diketahuinya tingkat aktivitas jasmani dan status gizi siswa membuat guru kurang memiliki dasar dan pedoman dalam membuat program belajar. Padahal bisa dikatakan bahwa status gizi memiliki hubungan yang erat dengan tingkat aktivitas jasmani siswa. Maka dari itu, perlu diketahui tingkat aktivitas jasmani dan status gizi siswa. Setelah mendapatkan data tersebut dapat pula diukur bagaimana korelasi antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani, dan seberapa banyak keterkaitan tersebut.

Dalam penelitian ini akan meneliti hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dan status gizi siswa di MI Darul Hikmah, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas. Pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan metode tes untuk mengukur status gizi dan penggunaan angket atau kuisisioner untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani. Instrumen yang digunakan dalam mengukur status gizi adalah dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Angket atau kuesisioner yang digunakan adalah angket atau

kuesioner aktivitas jasmani untuk anak umur 8 – 14 tahun milik Kent C. Kowalski, Peter R.E Crocker dan Rachel M. Donen dari Kanada (2004).



Gambar 1. Bagan Alur Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir yang telah dijabarkan dapat ditarik hipotesis bahwa: “ada hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas”.

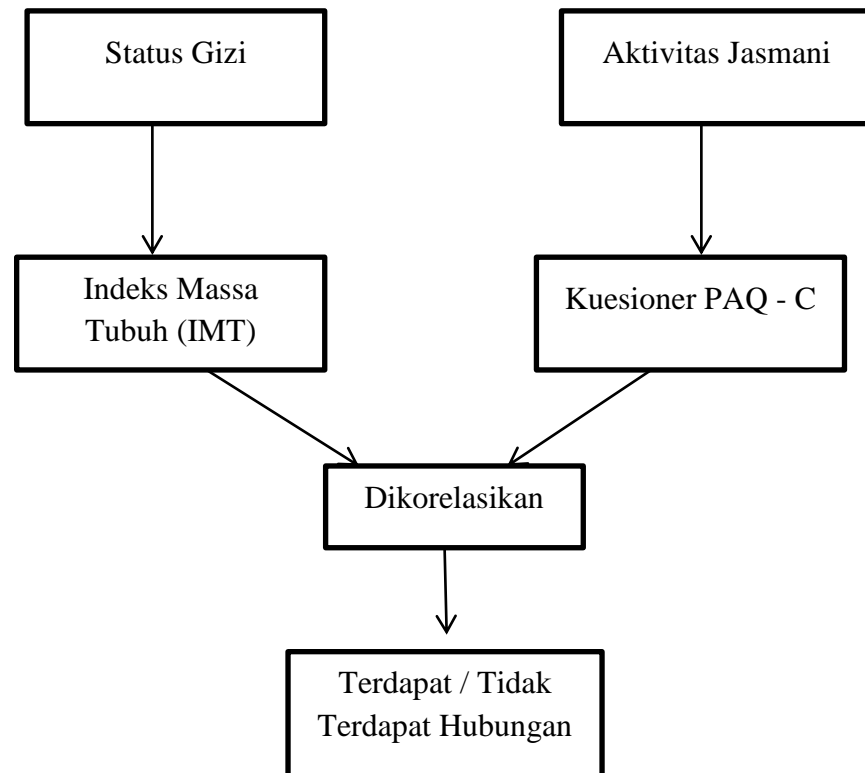
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat korelasi atau hubungan. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada (Suharsimi Arikunto, 2010: 4).

Penelitian ini dilakukan secara *cross sectional*, yakni penelitian yang dilihat dari segi waktu (Sugiyono, 2010: 6). Sedangkan Soekidjo Notoatmodjo (2012: 37) menjelaskan bahwa *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Metode yang dimaksudkan adalah penelitian dilakukan dalam satu waktu dan meneliti sampel yang ada pada waktu penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti ingin menginvestigasi hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas. Variabel X dalam penelitian ini adalah status gizi dan variabel Y adalah aktivitas jasmani. Metode yang digunakan adalah pengukuran tinggi badan dan berat badan dalam mengukur status gizi dan metode kuesioner untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani.



Gambar 2. Desain Penelitian

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah status gizi dan tingkat aktivitas jasmani. Adapun definisi operasionalnya adalah sebagai berikut :

1. Variabel Status Gizi

Status gizi dalam penelitian ini adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari hasil pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m²) yang kemudian disesuaikan dengan kategori yang sudah ada yaitu yang terdapat di dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/MENKES/SK/XII/2010.

2. Tingkat Aktivitas Jasmani

Definisi aktivitas jasmani dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas jasmani yang diperoleh dari skor yang diperoleh siswa saat mengisi kuesioner aktivitas jasmani menggunakan *the physical activity questionnaire for older children (PAQ-C)* oleh Kent C. Kowalski, et al. pada tahun 2004 yang telah dimodifikasi.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas, yang terdiri dari dua kelas yaitu Va dan Vb dengan jumlah masing-masing 36 siswa dan 34 siswa yaitu dengan total 70 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Status Gizi

a. Instrumen Pengukuran Tinggi Badan

Instrumen penelitian untuk mengukur tinggi badan menggunakan pita meter atau meteran dengan panjang 5 meter dengan daya baca 1 mm yang sudah diterakan di Balai Metrologi Yogyakarta. Kemudian menggunakan stadiometer yaitu alat baku

untuk mengukur tinggi badan yang sudah diterakan di Balai Metrologi Yogyakarta.



Gambar 3. Alat Ukur Tinggi Badan

Cara mengukur tinggi badan menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1983: 39), yaitu:

- 1) Anak berdiri tegak membelakangi stadiometer/dinding.
Lengan disamping dan pandangan lurus ke depan.
- 2) Kedua kaki harus ke depan dan jarak antara kedua kaki kurang lebih 10 cm.
- 3) Tumit, dataran belakang panggul dan kepala bagian belakang menyentuh stadiometer/dinding.
- 4) Tekan bagian atas kepala dengan siku-siku.
- 5) Tentukan tinggi dengan mengukur jarak vertikal dari alas kaki sampai titik yang ditunjuk oleh segi tiga siku-siku di bagian bawah.

b. Instrumen Pengukuran Berat Badan

Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur berat badan adalah timbangan badan dengan merek atau buatan idealife. Kapasitas dari instrumen tersebut adalah 150 kg dengan ketelitian 0,1 kg yang sudah diterakan di Balai Metrologi Yogyakarta.



Gambar 4. Timbangan Badan

Alat yang digunakan untuk mengukur berat badan sebaiknya memenuhi beberapa syarat (I Dewa Nyoman Supariasa, dkk., 2001: 39), yaitu :

- 1) Mudah digunakan dan dibawa dari suatu tempat ke tempat lain.
- 2) Mudah diperoleh dan relatif murah.
- 3) Ketelitian penimbangan sebaiknya maksimum 0,1 kg.
- 4) Skalanya mudah dibaca.

5) Cukup aman.

Cara menimbang berat badan menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1983: 38), yaitu:

- 1) Anak berdiri menghadap timbangan, bisa di atas atau tengah timbangan.
- 2) Sebaiknya anak berpakaian dalam saja dan tidak memakai sepatu/alas kaki.
- 3) Tentukan berat badan sampai dengan ukuran ons.

Selanjutnya adalah menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus sebagai berikut (I Dewa Nyoman Supariasa, dkk., 2001: 60), yaitu :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

2. Tingkat Aktivitas Jasmani

a. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner memiliki arti yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ketahui (Suharsimi Arikunto, 2010: 194).

Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas jasmani (*the physical activity questionnaire*) PAQ-C oleh Kent C. Kowalski, et al (2014) yang telah diterjemahkan

kedalam bahasa Indonesia dan telah dimodifikasi. Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menambahkan berbagai aktivitas yang sesuai dengan anak Indonesia dan mengurangi atau menghilangkan aktivitas yang tidak sesuai, kemudian dilakukan *expert judgment* oleh Bapak Caly Setiawan, S.Pd., M.S., Ph.D. Kuesioner aktivitas jasmani (PAQ) adalah sebuah kuesioner yang dibuat untuk menghitung tingkat aktivitas jasmani dengan mencari tahu kegiatan selama seminggu terakhir seseorang.

Kuesioner aktivitas jasmani untuk anak (PAQ-C) adalah sebuah kuesioner yang cocok untuk anak. Subjek usia 8-14 tahun, yang sedang berada di dalam suatu lembaga pendidikan yaitu seperti sekolah yang memiliki waktu istirahat di dalam jadwal sekolah. Reliabilitas tes telah diuji oleh Croker, et al. (Kent C. Kowalski, et al. 2004: 6) menggunakan *test re-test*, yaitu dilakukan kembali tes tersebut dengan jangka waktu satu minggu setelah tes sebelumnya. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa nilai reliabilitas untuk putra adalah 0,75 dan untuk putri adalah 0,82. Kemudian nilai validitas dari tes ini adalah 0,63 dengan menggunakan validitas konvergen.

Kuesioner tersebut kemudian dimodifikasi oleh peneliti agar lebih sesuai dengan aktivitas sehari-hari atau kebiasaan anak Indonesia. Modifikasi yang dilakukan adalah memasukkan poin tambahan pada kuesioner seperti permainan tradisional Indonesia dan

permainan umum yang sering dilakukan oleh anak di Indonesia, sebagai contoh adalah kasti, beladiri dan terdapat kolom lain-lain agar anak dapat menulis aktivitas yang sering dilakukan. Terdapat beberapa poin yang dihilangkan seperti *football*, *ice hockey* dan yang lainnya dikarenakan tidak sesuai dengan aktivitas anak di Indonesia.

Tabel 5. Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Aktivitas Jasmani

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Alat Ukur	Nilai
1	Macam-macam Aktivitas Jasmani	Olahraga, Aktivitas Sehari-hari, Permainan Tradisional	1 (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26)	Tidak pernah, 1-2 kali, 3-4 kali, 5-6 kali, 7 kali/ lebih	0,1,2,3,4
2	Aktivitas di Sekolah	Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani	2	Saya tidak ikut pelajaran PJOK, Jarang aktif, Kadang-kadang aktif, Sering aktif, Selalu aktif	1,2,3,4,5
		Istirahat Sekolah	3,4	Duduk-duduk, Berdiri atau berjalan berkeliling, Kadang-kadang berlari atau bermain aktif, Sering berlari atau bermain aktif, Selalu berlari atau bermain aktif	
3	Aktivitas di Luar Sekolah	Pulang Sekolah	5	Tidak pernah, 1 kali, 2 atau 3 kali, 4 kali, 5 kali	1,2,3,4,5
		Sore Hari	6	Tidak pernah, 1 kali, 2 atau 3 kali, 4 atau 5 kali, 6 atau 7 kali	
		Sabtu dan Minggu	7	Tidak pernah, 1 kali, 2 - 3 kali, 4 - 5 kali, 6 kali atau lebih	
		Waktu Luang	8	Tidak pernah, 1 kali, 2 - 3 kali, 4 - 5 kali, 6 kali atau lebih	
4	Aktivitas Sehari-hari	Aktivitas dalam Satu Minggu	9	Tidak melakukan, Sedikit, Agak banyak, Sering, Sangat sering	1,2,3,4,5

b. Uji Coba Instrumen Penelitian

Uji coba dilakukan pada kelas VI b dengan jumlah 36 siswa yang terdiri dari 16 laki-laki dan 20 perempuan di ruang kelas VI b. Dari uji coba yang telah dilaksanakan terdapat beberapa pertanyaan yang membuat anak bingung dalam mengisi kuesioner. Pertanyaan tersebut adalah no 1 dan no 9, alasan anak merasa bingung dalam mengisi angket no 1 adalah adanya beberapa aktivitas jasmani yang tidak mereka ketahui namun peneliti dapat mengatasi masalah tersebut dengan memberikan gambaran tentang aktivitas tersebut seperti dengan memberikan gambaran dalam bentuk *print out*. Pada pertanyaan no 1 terdapat beberapa poin yaitu mengenai macam-macam aktivitas jasmani yang pernah dilakukan oleh anak. Namun terdapat beberapa poin pada nomor 1 yang mendapatkan rata-rata 0,0 dikarenakan tidak ada yang memilih poin tersebut. Maka poin yang mendapatkan rata-rata tersebut akan digugurkan karena tidak ada siswa yang pernah melakukan atau mengetahui aktivitas tersebut.

Kemudian dari hasil uji coba menyatakan bahwasanya point *football* (rugby), *ice hockey*, dan *cross-country skiing* dihapus karena tidak sesuai dengan aktivitas anak Indonesia. Kemudian terdapat beberapa poin yang mendapatkan rata-rata 0,1 yaitu hoki *outdoor*, hoki *indoor* dan *ice skating*. Setelah peneliti melakukan wawancara dengan anak, anak mengatakan bahwa anak hanya melakukan aktivitas tersebut satu kali ketika sedang berlibur ke luar kota dan

memainkan di tempat rekreasi. Dari hal tersebut maka peneliti memutuskan untuk menggugurkan point tersebut karena tidak sesuai disebabkan termasuk kegiatan insidental atau bukan kegiatan sehari-hari, sedangkan yang peneliti teliti adalah mengukur aktivitas sehari-hari anak.

Kemudian peneliti memodifikasi kembali angket tersebut dengan ditambahkan aktivitas yang sesuai dengan anak di Indonesia seperti permainan tradisional, sepak takraw, futsal, kasti, tenis meja, memanjat dan tenis lapangan. Selain itu, disediakan kolom lain-lain untuk aktivitas anak yang belum dipaparkan di dalam kolom. Untuk pertanyaan no 9 anak merasa bingung karena terdapat kalimat yang panjang namun peneliti dapat mengatasinya dengan membimbing anak ataupun memberikan penjelasan serinci mungkin kepada anak.

Dari uji coba yang telah dilaksanakan oleh peneliti memperoleh hasil bahwa terdapat 6 item yang dihilangkan pada nomer satu dan ditambahkan 7 item. Setelah dilakukan olah data didapatkan hasil terdapat 3 klasifikasi kelas yang sering muncul yaitu klasifikasi rendah, klasifikasi sedang dan klasifikasi tinggi. Pada klasifikasi rendah didapatkan hasil 39% yaitu 14 siswa. Untuk klasifikasi sedang didapatkan hasil 50% yaitu 18 siswa dan yang terakhir untuk klasifikasi tinggi didapatkan sebanyak 11% yaitu 4 siswa.

Kemudian peneliti melakukan pengukuran validitas dan reliabilitas menggunakan *test re-test* dari uji coba instrumen yang telah dilaksanakan. Didapati hasil bahwa nilai reliabilitas adalah 0,754 dan nilai validitas adalah 0,691.

Tabel 6. Penilaian Untuk Kuesioner Tingkat Aktivitas Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	1,00 – 1,50	Sangat rendah
2	1,51 – 2,50	Rendah
3	2,51 – 3,50	Sedang
4	3,51 – 4,50	Tinggi
5	4,51 – 5,00	Sangat tinggi

c. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner langsung yaitu responden menjawab tentang dirinya sendiri. Kuesioner yang dibagikan adalah kuesioner aktivitas jasmani. Adapun mekanisme dalam melakukan kuesioner adalah :

- 1) Peneliti mencari data siswa kelas V di MI Darul Hikmah Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas.
- 2) Peneliti menentukan jumlah siswa yang akan menjadi subjek penelitian.
- 3) Peneliti menerjemahkan angket ke dalam bahasa Indonesia kemudian melakukan validasi angket pada ahli.

- 4) Peneliti melakukan uji coba instrumen yaitu menyebarkan angket kepada siswa yang dapat dilakukan di kelas atau pun ketika pembelajaran pendidikan jasmani.
- 5) Peneliti melakukan modifikasi terhadap instrumen penelitian dari hasil uji coba instrumen.
- 6) Peneliti mengumpulkan angket yang sudah diisi siswa kemudian melakukan olah data.
- 7) Melakukan penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi siswa.
- 8) Mengolah data yang sudah didapat yaitu status gizi dan tingkat aktivitas jasmani siswa untuk menguji korelasi antara dua variabel tersebut.
- 9) Melakukan penarikan kesimpulan dari hasil olah data status gizi, tingkat aktivitas jasmani dan korelasi antara dua variabel tersebut.

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Penelitian

Setelah semua data terkumpul selanjutnya yang harus dilakukan adalah uji prasyarat penelitian sebelum melakukan pengujian hipotesis. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan linearitas, kemudian menggunakan software SPSS 20.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk pengujian normalitas sampel, disini dapat diketahui normal atau tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas menggunakan bantuan *software* SPSS 20

dan menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov*. Kriteria uji jika signifikansi $>0,05$ data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi $<0,05$ data dinyatakan tidak normal.

b) Uji Linearitas

Untuk mengetahui status gizi memiliki hubungan linier atau tidak dengan tingkat aktivitas jasmani maka analisis linier menggunakan persamaan umum regresi linier sederhana adalah :

$$\hat{Y} = a + bX$$

\hat{Y} = Daya tahan kardiorespirasi

a = Nilai variabel status gizi ketika variabel aktivitas jasmani = 0

b = Angka arah atau koefisiensi regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada perubahan variabel independen. Bila (+) arah garis naik, dan bila (-) maka arah garis turun.

X = Subjek pada variabel independen yang mempunyai nilai tertentu.

Bila koefisiensi korelasi tinggi, maka harga b juga besar, sebaliknya bila koefisiensi korelasi rendah maka harga b juga rendah. Selain itu bila koefisiensi korelasi negatif maka harga b juga negatif,

dan sebaliknya bila koefisien korelasi positif maka harga b juga positif.

Selain itu untuk mencari harga a dan b dapat dicari dengan rumus sebagai berikut :

$$a = \frac{(\sum Xi)(\sum Xi) - (\sum Xi)(\sum XiYi)}{n\sum Xi^2 - (\sum Xi)^2}$$

$$b = \frac{n\sum XiYi - (\sum Xi)(\sum Yi)}{n\sum Xi^2 - (\sum Xi)^2}$$

Namun, untuk mempermudah dalam menghitung uji linieritas maka peneliti menggunakan bantuan *software* SPSS 20.

c) Uji Hipotesis Penelitian

Setelah memenuhi uji syarat penelitian, selanjutnya yang akan dilakukan adalah pengujian hipotesis. Hipotesis adalah pernyataan tentatif yang merupakan dugaan atau terkaan tentang apa saja yang kita amati dalam usaha untuk memahaminya. Fungsi hipotesis adalah untuk (1) menguji kebenaran suatu teori, (2) memberi ide untuk mengembangkan suatu teori dan (3) memperluas pengetahuan mengenai gejala – gejala yang kita pelajari (S. Nasution, 2012: 40).

Di dalam penelitian ini, peneliti hanya ingin mengetahui hubungan antara variabel X dan Y maka peneliti menggunakan korelasi *Product-Moment* yang digunakan untuk menentukan

hubungan antara dua gejala interval (Suharsimi Arikunto, 2010: 314). Adapun rumus korelasi dengan menggunakan rumus korelasi *Product-Moment* adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan :

$\sum x^2$ = Kuadrat dari Status Gizi

$\sum y^2$ = Kuadrat dari tingkat aktivitas jasmani

$\sum xy$ = Jumlah perkalian dari variabel status gizi dan tingkat aktivitas jasmani

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel Status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas. Pada saat dilakukan penelitian terdapat satu anak yang tidak hadir sehingga tidak dapat mengikuti penelitian ini. Sehingga populasi yang diteliti dalam penelitian ini menjadi sebanyak 69 anak. Sebelum dilakukan teknik analisis data untuk menguji hipotesisi, sebelumnya akan disajikan deskripsi data dari masing-masing variabel berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan. Deskripsi data penelitian yang diperoleh masing-masing variabel secara rinci di uraikan sebagai berikut:

1. Status Gizi Siswa Kelas V MI Darul Hikmah (X)

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel Status Gizi Siswa Kelas V MI Darul Hikmah secara keseluruhan dari 69 anak diperoleh nilai maksimum = 23,6, nilai minimum = 12,66, rata-rata (*mean*) = 16,95, *median* = 16,02, *modus* sebesar = 12,66; *standart deviasi* = 1,70. Deskripsi hasil penelitian deskripsi Status Gizi Siswa Kelas V MI Darul Hikmah dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

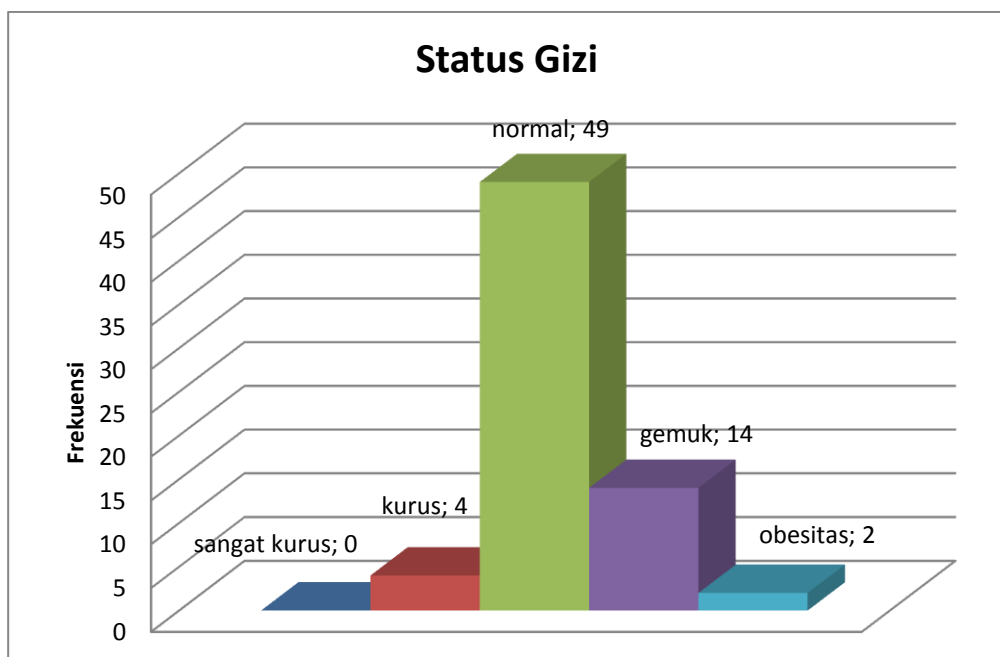
Hasil penelitian diketahui status gizi siswa laki-laki kelas V MI Darul Hikmah dari 27 anak adalah berkategori normal sebanyak 16 anak (59,3 %) yang berkategori gemuk sebanyak 6 anak (22,2 %), yang berkategori kurus sebanyak 3 anak (11,1 %) dan sisanya berkategori

obesitas sebanyak 2 anak (7,4 %). Kemudian status gizi siswa perempuan kelas V MI Darul Hikmah dari adalah berkategori normal sebanyak 33 anak (78,6 %), pada kategori kurus sebanyak 1 anak (2,4 %) dan berkategori gemuk sebanyak 8 anak (19,0 %).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT) Siswa Kelas V MI Darul Hikmah

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
< -3 SD	Sangat Kurus	0	0
-3 SD sampai dengan <-2 SD	Kurus	4	5,8
-2 SD sampai dengan 1 SD	Normal	49	71,0
> 1SD sampai dengan 2 SD	Gemuk	14	20,3
> 2 SD	Obesitas	2	2,9
Jumlah		69	100

Histogram dari distribusi frekuensi Status Gizi Siswa Kelas V MI Darul Hikmah dapat dilihat pada gambar 5 sebagai berikut.



Gambar 5. Diagram Frekuensi Status Gizi Siswa Kelas V MI Darul Hikmah

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui status gizi siswa kelas V MI Darul Hikmah sebagian besar berkategori normal sebanyak 49 anak (71 %) yang berkategori gemuk sebanyak 14 anak (20,3 %), berkategori kurus sebanyak 4 anak (5,8 %) dan sisanya berkategori obesitas sebanyak 2 anak (2,9 %).

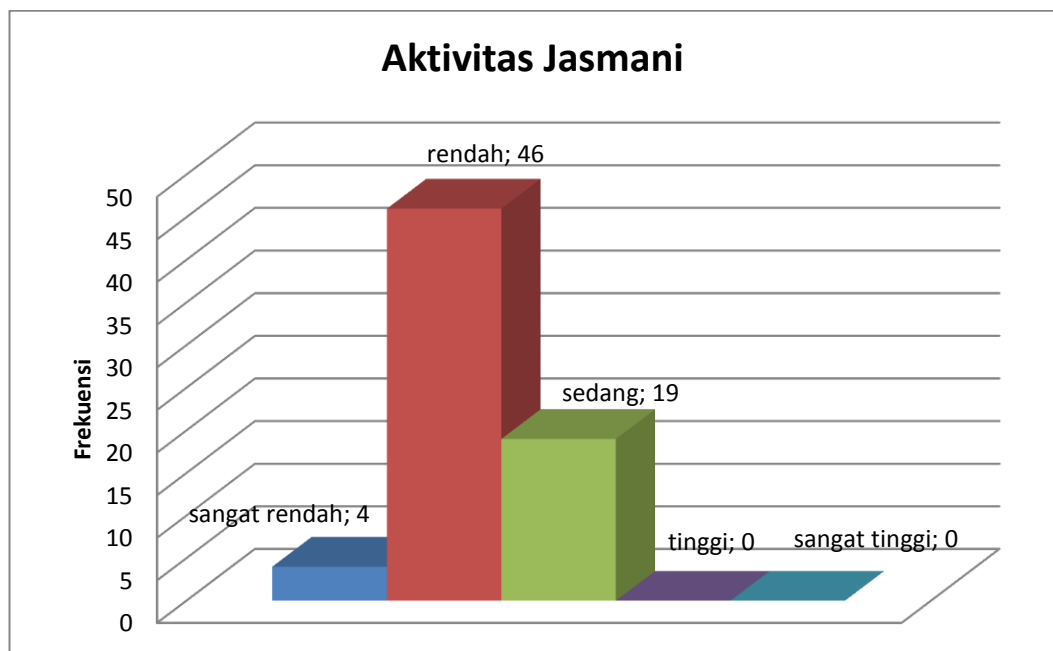
2. Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah (Y)

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 3,50; nilai minimum = 1,19; rata-rata (*mean*) = 2,23; *median* = 2,25; *modus* sebesar = 1,99; *standart deviasi* = 0,46. Deskripsi hasil penelitian tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
4,51 – 5,00	Sangat tinggi	0	0
3,51 – 4,50	Tinggi	0	0
2,51 – 3,50	Sedang	19	27,53
1,51 – 2,50	Rendah	46	66,67
1,00 – 1,50	Sangat rendah	4	5,80
Jumlah		69	100

Histogram dari distribusi frekuensi tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah dapat dilihat pada gambar 6 sebagai berikut.



Gambar 6. Diagram Frekuensi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah sebagian besar berkategori rendah sebanyak 46 anak (66,67 %) yang berkategori sedang sebanyak 19 anak (27,53 %) dan yang berkategori sangat rendah sebanyak 4 anak (5,8 %).

3. Hasil Analisis Data

Uji analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan uji prasyarat. Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji prasyarat analisis dan uji hipotesis disajikan berikut ini:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 7 dibawah ini.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Status Gizi	1,342	0,055	0,05	Normal
Aktivitas Jasmani	0,741	0,643	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data status gizi diperoleh $p (0,055) > 0,05$, sedangkan data aktivitas jasmani diperoleh $p (0,643) > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Kriteria pengujian linieritas adalah jika harga $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Sebaliknya apabila nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ dinyatakan tidak linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan pada tabel 8 berikut ini.

Tabel 10. Hasil Uji Linieritas

Hubungan	Df	F hit	F table	P	sig 5 %	Keterangan
Hubungan (X) dengan (Y)	1:68	1,043	3,99	0,582	0,05	Linier

Hasil uji linieritas untuk variabel tingkat status gizi dan aktivitas jasmani pada tabel di atas dapat diketahui nilai F_{hitung} (1,043) < F_{tabel} (3,99) dengan nilai signifikansi $0,582 > 0,05$, yang berarti hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah adalah linier.

c. Pengujian Korelasi

Setelah prasyarat data terpenuhi, langkah selanjutnya melakukan uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Untuk menguji hubungan X dengan Y menggunakan uji korelasi *product moment* dari Karl Person. Hasil analisis korelasi dapat diuraikan pada tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 11. Hasil Uji Korelasi

Variabel	df	r table	r hitung	Sig 5 %
Hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani	68	0,195	-0,569	0,000

Hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar -0, 569, nilai negatif dalam hasil tersebut diabaikan sehingga dapat diartikan nilai $-0, 569 > r_{tabel(0,05)(68)}$ (0,195), sehingga hipotesisnya yang berbunyi ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan

tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas diterima.

B. Pembahasan

Hasil penelitian di atas diketahui status gizi siswa kelas V MI Darul Hikmah dari berkategori kurus sebanyak 4 anak (5,8 %) yang berkategori normal sebanyak 49 anak (71,0 %), yang berkategori gemuk sebanyak 14 anak (20,3 %) dan sisanya berkategori obesitas sebanyak 2 anak (2,9 %). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas V memiliki kategori normal.

Hal ini dapat disebabkan karena pada anak masa kelas tinggi anak-anak membentuk kelompok sebaya atau *peer group* untuk bermain bersama, kemudian membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya (Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 116-117). Kemudian menurut Burhan Nurgiantoro (2005: 212) anak menunjukkan minatnya pada aktivitas khusus, memiliki ketertarikan yang kuat terhadap aktivitas sosial dan ingin menunjukkan kemampuan kepada orang lain. Anak laki-laki menunjukkan ketertarikannya pada aktivitas yang tingkatnya lebih tinggi dibandingkan dengan anak perempuan. Hal ini disebabkan karena anak laki-laki lebih berpotensi terlibat dalam bermain di luar, bermain kasar dan kegiatan yang mencakup area ruang fisik yang besar. Sedangkan pada anak perempuan melihat objek baru dengan lebih hati-hati (Eaton & Enns, 1986; Lindsey, Mize & Pettit, 1997; Maccoby, 1998) dalam J.L Cook (2014).

Selanjutnya, hasil penelitian tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah sebagian besar berkategori rendah sebanyak 46 anak (66,67 %) yang berkategori sedang sebanyak 19 anak (27,53 %) dan yang berkategori sangat rendah sebanyak 4 anak (5,8 %). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah adalah rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal misalnya, dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti didapatkan bahwa anak mengemukakan lebih cenderung senang bermain *game online* di dalam rumah sehingga membuat aktivitas siswa menjadi kurang. Keterbatasan lahan kosong di dalam sekolah juga turut mempengaruhi aktivitas jasmani siswa, karena hal tersebut mengurangi pergerakan siswa dalam melakukan aktivitas ataupun bermain.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hubungan yang signifikan antara Status Gizi Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $-0,569 > r_{tabel(0,05)(68)}$ (0,195). Maka dengan demikian dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara Status Gizi Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa status gizi merupakan salah satu komponen yang berpengaruh terhadap aktivitas jasmani.

Seorang anak yang mempunyai status gizi baik (normal) pastilah akan mempunyai kesehatan tubuh yang baik menunjang anak untuk melakukan aktivitas jasmani setiap harinya. Status gizi dalam penelitian ini diukur berdasarkan tinggi badan dan berat badan anak. Anak yang mempunyai tinggi

badan dan berat badan ideal akan mempunyai gerakan yang lincah dan lebih aktif dibandingkan yang lain. Siswa yang mempunyai status gizi gemuk cenderung mudah lelah, dikarenakan kondisi badan yang gemuk anak menjadi berat untuk bergerak secara lincah. Kemudian diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathan Nurcahyo (2011) yaitu kaitan obesitas dengan aktivitas fisik didapat hasil bahwa aktivitas jasmani memberikan manfaat untuk mencegah terjadinya kegemukan (obesitas). Oleh karena itu dapat disimpulkan status gizi mempunyai hubungan yang positif dan baik terhadap aktivitas jasmani yang artinya semakin baik status gizi seseorang akan berpengaruh baik terhadap aktivitas jasmani.

Melihat hasil tersebut tidak sedikit juga anak yang mempunyai aktivitas jasmani rendah. Hal tersebut sebanding dengan status gizi Siswa Kelas V MI Darul Hikmah yang berkategori gemuk sebanyak 20,3 %. Siswa yang mempunyai status gizi gemuk dan cenderung obesitas anak mempunyai gerakan yang lambat dan kurang lincah, sehingga mengakibatkan aktivitas jasmaninya menjadi rendah, karena anak lebih senang untuk diam seperti main *game* dan menonton televisi.

Berdasarkan nilai r hitung (-0, 569) dapat diperoleh nilai koefisien determinan (r^2) variabel 0,323. Kemudian nilai koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar $0,323 \times 100 = 32,3 \%$. Berarti tingkat status gizi memberikan sumbangan sebesar 32,3 % terhadap aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah, sisanya sebesar 67,7 % dipengaruhi faktor lain.

Berdasarkan hasil tersebut tentu saja tingkat status gizi bukan menjadi faktor satu-satunya yang mendukung aktivitas jasmani anak. Menurut Reny Jayusfani, dkk.,(2015) indeks massa tubuh memiliki pengaruh sebesar 32,2% terhadap ketahanan kardiorespirasi dan memiliki korelasi negatif dengan ketahanan kardiorespirasi yaitu semakin tinggi indeks massa tubuh semakin rendah ketahanan kardiorespirasi. Sedangkan ketahanan kardiorespirasi memiliki pengaruh terhadap aktivitas jasmani seseorang. Kemudian faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani dapat dilihat dari asupan gizi sehari-hari, karena asupan gizi berpengaruh terhadap tubuh seseorang. Variabel lain yang dapat berpengaruh menunjang aktivitas jasmani seseorang seperti: pola hidup sehat, pola makan yang sehat, kebugaran jasmani dan kondisi fisik, yang mana dalam penelitian ini tidak dijabarkan lebih lanjut dikarenakan hanya terfokus pada variabel aktivitas jasmani.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $-0,569 > r_{tabel(0,05)(68)} (0,195)$. Dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat digunakan oleh sekolah dalam perencanaan dan pengembangan program-program kegiatan siswa di dalam sekolah MI Darul Hikmah, Purwokerto Barat, Banyumas.
2. Dapat memberikan masukan dan pertimbangan kepada guru pendidikan jasmani di MI Darul Hikmah dalam menentukan program-program tambahan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.
3. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tentang status gizi dan aktivitas jasmani agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada tingkat aktivitas jasmani dengan status gizi.
2. Terbatasnya waktu peneliti hanya mengambil sekali saja tanpa memberi kesempatan mengulang di hari berikutnya.
3. Keterbatasan peneliti dalam memilih responden dalam ujicoba penelitian dan pada saat penelitian karena memiliki karakteristik yang kurang sama.
4. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
5. Peneliti tidak dapat memastikan kesungguhan dan kemampuan anak dalam mengisi angket dikarenakan berhubungan dengan daya ingat anak pada satu minggu terakhir.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi aktivitas jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
2. Menggunakan responden yang memiliki klasifikasi yang cocok untuk penelitian karena akan menghasilkan hasil yang lebih sesuai dan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Purnama. (2007). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Fleksibilitas Lumbal Pada Laki-Laki Dewasa Kelompok Umur 19-21 Tahun*. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Agustini Utari. (2007). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun*. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Aina Sarah D dan Guslihan Dasa Tjipta. (2013). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah Anak di Sekolah Dasar Negeri 064979 Medan*. E - Jurnal FK USU volume 1 no 1 tahun 2013.
- Anang Rakhmat Widayanta. (2012). *Hubungan Status Gizi dengan Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Tanpa Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Siswa SD 1 Bantul Tahun 2012/2013*.
- Arjatya Pramadita M. (2011). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kesegaran Kardiovaskular yang Diukur dengan Harvard Step Test dan 20m Shuttle Run Test Pada Anak Obesitas*. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Bambang Abdul Jabar. (2011). *Pengertian Pendidikan Jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- _____. (2014). *Memperkokoh Pendidikan Karakter Melalui Mediasi Aktivitas Jasmani Berbasis Nilai*. Jurnal Pendidikan Karakter, Tahun IV, Nomor 1, Februari 2014. Halaman 97-107.
- Burhan Nugiyantoro. (2005). *Tahapan Perkembangan Anak dan Pemilihan Bacaan Sastra Anak*. Cakrawala Pendidikan, Juni 2005, Th. XXIV, No. 2
- Demsa Simbolo. (2013). *Model Prediksi Indeks Massa Tubuh Remaja Berdasarkan Riwayat Lahir dan Status Gizi Anak*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol. 8 No.1, Agustus 2013.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1983). *Pedoman Guru Kesehatan*. Jakarta: PT RORA KARYA.
- Depdiknas. (2003). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penelitian "Mata Pelajaran Pendidikan jasmani"*. Jakarta : Depdiknas.

- Dhian Permata Sari. (2012). *Hubungan Pola Makan Siswa Obesitas Kelas XI dengan Aktivitas Fisik Di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Dita Anitya Iskaningtyas. (2012). *Model Prediksi VO2max Anak Usia 10-11 Tahun Etnis Jawa (Desa Tersobo, Kebumen) dari Tes Berjalan 1 Mil Berdasarkan Jenis Kelamin, Denyut Nadi dan Waktu Tempuh*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Panduan Gizi Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Fathan Nurcahyo. (2011). *Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Medikora Vol. VII, No. 1, AprU 2011: 87 – 96.
- Haslan Muhaimin Lubis,dkk., (2015). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Ketahanan Kardiorespirasi, Kekuatan dan Ketahanan Otot dan Fleksibilitas pada Mahasiswa Laki-Laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2013*. Jurnal Kesehatan Andalas. 2015; 4(1).
- I Dewa Nyoman Supariasa, dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Irnaningtyas. (2013). *BIOLOGI untuk SMA/MA Kelas XI (Kelompok Peminatan Matematika dan Ilmu Alam)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- J.L Cook and G. Cook. (2014). *Child Development Principles and Perspectives*. Boston: University of Wisconsin- Whitewater.
- Juni Norma Fitriah. (2007). *Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Peserta Senam Aerobik*. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Kementerian Kesehatan. (2010). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI.
- _____. (2013). *Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS 2013*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- Kent C, Kowalski, et al. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Kanada: College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Lili Dwiyani. (2011). *Indeks Massa Tubuh Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Obesitas Setelah Lepas Intervensi Diet Dan Olahraga*. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Markenson JA., 2004. *An In-Depth Overview of Osteoarthritis For Physician*. ([Http://www.hss.edu/professional_conditions_13646.asp.html](http://www.hss.edu/professional_conditions_13646.asp.html) diakses pada 15 Agustus 2016)
- Moch. Agus Krisno Budiyanto, dkk. (2007). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM Press.
- Nita Damayanti Sulistianingrum. (2010). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Dengan Kadar Gula Darah Puasa*. Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.
- Novi Dian Anggraini, dkk. (2014). *Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Service Bawah Bolavoli untuk Siswa Kelas VIII Smp Negeri 5 Malang*. JURNAL OLAHRAGA PENDIDIKAN, Volume 1, Nomor 1, Mei 2014, 81 – 87.
- Reny Jayusfani, dkk. (2015). *Hubungan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan Ketahanan (Endurance) Kardiorespirasi pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Unand 2009-201*. Jurnal Kesehatan Andalas. 2015; 4(2).
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Rusli Lutan, dkk. (2004). *Supervisi Pendidikan Jasmani: Konsep dan Praktik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sidratulmuntaha Jaihar, dkk. (2013). *Analisis Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Ketahanan Fisik Siswa Di Sekolah Polisi Negara (Spn) Batua Makassar, Sulawesi Selatan*. Sulawesi Selatan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.














- Sri Mawarti. (2009). *Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 6, Nomor 2, November 2009.
- Sunita Almatsier. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2004). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: ALFABETA.
- _____. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutri. (2014). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Syamsu Yusuf dan Nani M Sugandhi. (2012). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widodo. (2014). *Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Indonesia*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 20, Nomor 2, Juni 2014.
- Yuntun Yudiana,dkk., (2009). *Penyusunan Bentuk-Bentuk Aktivitas Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa Sekolah Dasar Kelas Awal*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : NUR ROBI'AH AL ADAWIYAH
 NIM : 12604221010
 Program Studi : PGSD Penjas
 Jurusan : POR
 Pembimbing : Fitri Dwi Andriyani, M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	23/2/2016	Bab I	
2.	1/3/2016	Revisi Bab I, lanjut Bab II	
3.	14/3/2016	Revisi bab I, II	
4.	12/4/2016	Revisi bab I, II	
5.	18/4/2016	Revisi bab I, II	
6.	20/4/2016	Revisi Bab I, II, III	
7.	25/5/2016	Revisi bab I - III, silakan bimbingan dengan ahli tes & pengukuran terkait instrumen penelitian daya tahan kardiorespirasi	
8.	16/5/2016	Bab II Tambah bahasan IMT	
9.	14/6/2016	Tata tulis, tambah kajian pustaka, simpulkan	
10.	27/6/2016	Bab I - V	
11.	11/7/2016	Lengkap Abstrak, Kata Pengantar, Motto, dll. Lampiran disertakan	
12.	20/7/2016	Cek tata tulis, tambah karaktersistik anak	
13.	25/7/2016	ACC usian	

Mengetahui
 Kaprodi PGSD Penjas,

Dr. Gunur, M.Pd
 NIP 19810926 200604 1 001

Lampiran 2. Surat Pembimbing TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 18/PGSD Penjas/I/2016
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS


Kepada Yth : ^{yoni} **Fitria Dwi Andriani, M.Or**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Nur Robi'ah Al Adawiyah
NIM : 12604221010
Judul Skripsi : Hubungan Antara Daya Tahan Kardiorespirasi Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas SD N Sinduadi 1

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 21 Januari 2016
Kaprod PGSD Penjas.


Dr. Guntur M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 271/UN.34.16/PP/2016. 18 Mei 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Ka. Bappeda Kab. Banyumas
Jl. Prof Dr. Suharso 45 Purwokerto.

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

Nama : Nur Robi'ah Al Adawiyah.
NIM : 12604221010
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juli 2016.
Tempat/Obyek : MI Darul Hikmah, Kec. Purwokerto Barat Kab. Banyumas.
Judul Skripsi : Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas.

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

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah MI Darul Hikmah.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian BAPPEDA



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Jln. Prof. Dr. Soeharso No. 45 Telp. (0281) 632548 Fax. 640715 Purwokerto

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 070.1/00823/V/2016

- I. Membaca
1. Surat dari Kemenerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Yogyakarta nomor : Nomor Surat : 271/UN.34.16/PP/2016. ; Tanggal : Tanggal : 18 Mei 2016 ; Perihal : Perihal : Permohonan Ijin Penelitian
 2. Surat Rekomendasi Penelitian Kepala Kesbangpol Kabupaten Banyumas nomor : 070.1/00847/V/2016
- II. Menimbang : Bahwa kebijaksanaan mengenai kegiatan ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat perlu dibantu pengembangannya.
- III. Memberikan Ijin Kepada :
1. Nama : NUR ROBI'AH AL ADAWIYAH
 2. Alamat : JL Sokayasa 02/03 Berkoh RT 02 / 03
 3. Pekerjaan : Mahasiswa
 4. Judul Penelitian : HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT AKTIVITAS JASMANI
SISWA KELAS V MI DARUL HIKMAH KECAMATAN PURWOKERTO BARAT
KABUPATEN BANYUMAS
 5. Bidang : Olahraga
 6. Lokasi Penelitian : MI Darul Hikmah, Bantarsoka, Purwokerto Barat
 7. Lama Berlaku : 3 bulan
 8. Penanggungjawab :
 9. Pengikut : orang

- IV. Untuk melaksanakan kegiatan ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat di wilayah Kabupaten Banyumas dengan ketentuan sebagai berikut :
- a. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak dilaksanakan untuk tujuan lain yang dapat berakibat melakukan tindakan pelanggaran terhadap peraturan perundang-undangan yang berlaku.
 - b. Sebelum melaksanakan kegiatan dimaksud, terlebih dahulu melaporkan kepada kepala wilayah yang ditunjuk dari pejabat yang berwenang.
 - c. Menaati segala ketentuan dan peraturan-peraturan yang berlaku juga petunjuk-petunjuk dari pejabat yang berwenang.
 - d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon.
 - e. Setelah selesai pelaksanaan kegiatan dimaksud menyerahkan hasilnya kepada Bappeda Kabupaten Banyumas Up. Bidang Penelitian, Pengembangan dan Statistik Bappeda Kabupaten Banyumas.




TEMBUSAN disampaikan kepada Yth.:

1. Bupati Banyumas;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Kepala MI Darul Hikmah, Bantarsoka, Purwokerto Barat;
4. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Banyumas;
5. Arsip (Bidang Litbang dan Statistik Bappeda Kab. Banyumas)

DIKELUARKAN DI : PURWOKERTO
PADA TANGGAL : 26 Mei 2016



Lampiran 5. Surat Rekomendasi Ijin Penelitian


PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jln. Prof. Dr. Soeharso No. 45 Telp. (0281) 633776 Fax. (0281) 641950

SURAT REKOMENDASI IJIN PENELITIAN/PENGAMBILAN DATA/RISET/PKL
Nomor : 070.1/00847/N/2016

I. Dasar

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tanggal 20 Desember 2011 Tentang Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
2. Surat Gubernur Jawa Tengah No. 070.1/265 Tanggal 20 Februari 2004 Perihal Penyederhanaan Prosedur Ijin Penelitian, Riset, KKN, PKL;
3. Peraturan Daerah Kabupaten Banyumas Nomor 27 Tahun 2009 tentang Pembentukan, Susunan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah Kabupaten Banyumas.

II. Membaca : Surat dari Kemenerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Yogyakarta nomor : Nomor Surat : 271/UN.34.16/PP/2016. ; Tanggal : Tanggal : 18 Mei 2016 ; Perihal :Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

III. Pertimbangan : Bahwa kebijakan mengenai sesuatu kegiatan ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat perlu dibantu pengabdiannya.


IV. Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Banyumas, menyatakan tidak keberatan atas pelaksanaan sesuatu kegiatan ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat dalam wilayah yang dilakukan oleh :


Nama : **NUR ROBI'AH AL ADAWIYAH**
Alamat : **JL Sokayasa 02/03 Berkoh RT 02 / 03**
Pekerjaan : **Mahasiswa**
Judul Penelitian : **HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS V MI DARUL HIKMAH KECAMATAN PURWOKERTO BARAT KABUPATEN BANYUMAS**
Bidang : **Olahraga**
Lokasi Penelitian : **MI Darul Hikmah, Bantarsoka, Purwokerto Barat**
Lama Berlaku : **bulan**
Pengikut : **orang**
Penanggungjawab :

DENGAN KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak dilaksanakan untuk tujuan lain yang dapat berakibat melakukan tindakan pelanggaran terhadap peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Sebelum melaksanakan kegiatan dimaksud, terlebih dahulu melaporkan kepada kepala wilayah yang ditunjuk dari pejabat yang berwenang.
3. Menaati segala ketentuan dan peraturan-peraturan yang berlaku juga petunjuk-petunjuk dari pejabat yang berwenang.
4. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon.
5. **Setelah selesai pelaksanaan kegiatan dimaksud menyerahkan hasilnya kepada Kesbangpol Kabupaten Banyumas.**



DIKELUARKAN DI : PURWOKERTO
PADA TANGGAL : 26 Mei 2016
An. KEPALA KANTOR KESBANGPOL
KABUPATEN BANYUMAS
KASI POLITIK DAN KEWASPADAAN NASIONAL


Drs. EKO BUDI SISWANTO
Penata TK. I
NIP. 19640707 198412 1 002



TEMBUSAN : Kepada Yth. :
1. Kepala BAPPEDA Kabupaten Banyumas
2. Arsip Kesbangpol

Lampiran 6. Surat Kalibrasi Timbang Badan

		PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
		SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 3100 / TE - 373 / V / 2016 Number	
		No. Order : 009245 Diterima tgl : 10 Mei 2016	
ALAT Equipment			
Nama		: Timbangan Badan	
Kapasitas		: 150 kg	
Daya Baca		: 100 gram	
Tipe/Model		: -	
Nomor Seri		: -	
Merek/Buatan		: Idealife	
Trade Mark / Manufactur			
PEMILIK Owner			
Nama		: Nur Robi'ah Al Adawnah	
Alamat		: Jln. Sokayasa 02/03 Berkoh Purwokerto Selatan	
Address		: BMS	
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability			
Metode		: SK DJ PDN No. 31 / PDN / KEP / 3 / 2010	
Standar		: Anak Timbangan Kelas M ₁	
Telusuran		: Ke satuan SI melalui LK-123-IDN	
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification : 10 Mei 2016			
LOKASI TERA ULANG Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta			
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification : Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%			
HASIL TERA ULANG Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016			
DITERA ULANG KEMBALI Reverification : 10 Mei 2017			
		Yogyakarta, 16 Mei 2016 Kepala  Maslino, SE, M.Si NIP. 19591210 198401 1 003	
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-01.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

Lampiran 7. Surat Kalibrasi Ukuran Tinggi Badan

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p>SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 823 / UP - 73 / II / 2016</p>	
<p>ALAT Equipment Nama : Ukuran Tinggi Badan Kapasitas : 200 cm Daya Baca : 1 mm</p>	<p>No. Order : 008935 Diterima tgl : 12 Februari 2016 Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Height Trade Mark / Manufaktur :</p>
<p>PEMILIK Owner Nama : Prabowo Purwanto Alamat : Kasihan RT 02 Tamantirto Kasihan Bantul</p>	
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 1 m Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN</p>	
<p>TANGGAL TERA ULANG Date of Verification : 12 Februari 2016 LOKASI TERA ULANG Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%</p>	
<p>HASIL TERA ULANG Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016 DITERA ULANG KEMBALI Reverification : 12 Februari 2017</p>	
<p>Yogyakarta, 15 Februari 2016 Kepala Balai Masitho, SE, M.Si NIP. 19591210 198401 1 003</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-01.T</p>
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

Lampiran 8. Surat Persetujuan *Expert Judgment*

Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) versi Bahasa Indonesia

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

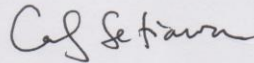
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Caly Setiawan, S.Pd., M.Ed., Ph.D
NIP : 19750414 200112 1 001

Menerangkan bahwa instrumen *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* yang diterjemahkan dalam versi bahasa Indonesia pada lampiran berikut ini dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Mei 2016

Yang Menyatakan,



Caly Setiawan, S.Pd., M.Ed., Ph.D

NIP.19750414 200112 1 001

Lampiran 9. The Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C)
oleh Kent C. Kowalski, et al. (2004)

Physical Activity Questionnaire (Elementary School)

Name: _____

Age: _____

Sex: M _____ F _____

Grade: _____

Teacher: _____

We are trying to find out about your level of physical activity from *the last 7 days* (in the last week). This includes sports or dance that make you sweat or make your legs feel tired, or games that make you breathe hard, like tag, skipping, running, climbing, and others.

Remember:

1. There are no right and wrong answers — this is not a test.
2. Please answer all the questions as honestly and accurately as you can — this is very important.

1. Physical activity in your spare time: Have you done any of the following activities in the past 7 days (last week)? If yes, how many times? (Mark only one circle per row.)

	No	1-2	3-4	5-6	7 times or more
Skipping	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rowing/canoeing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In-line skating	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Walking for exercise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bicycling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogging or running	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aerobics	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Swimming	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baseball, softball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Football	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skateboarding	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soccer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Street hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Volleyball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Floor hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basketball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ice skating	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cross-country skiing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ice hockey/ringette	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Other:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. In the last 7 days, during your physical education (PE) classes, how often were you very active (playing hard, running, jumping, throwing)? (Check one only.)

- I don't do PE ☐
- Hardly ever ☐
- Sometimes ☐
- Quite often ☐
- Always ☐

3. In the last 7 days, what did you do most of the time *at recess*? (Check one only.)

- Sat down (talking, reading, doing schoolwork)..... ☐
- Stood around or walked around ☐
- Ran or played a little bit ☐
- Ran around and played quite a bit ☐
- Ran and played hard most of the time ☐

4. In the last 7 days, what did you normally do *at lunch* (besides eating lunch)? (Check one only.)

- Sat down (talking, reading, doing schoolwork)..... ☐
- Stood around or walked around ☐
- Ran or played a little bit ☐
- Ran around and played quite a bit ☐
- Ran and played hard most of the time ☐

5. In the last 7 days, on how many days *right after school*, did you do sports, dance, or play games in which you were very active? (Check one only.)

- None ☐
- 1 time last week ☐
- 2 or 3 times last week ☐
- 4 times last week ☐
- 5 times last week ☐

6. In the last 7 days, on how many *evenings* did you do sports, dance, or play games in which you were very active? (Check one only.)

- None ☐
- 1 time last week ☐
- 2 or 3 times last week ☐
- 4 or 5 last week ☐
- 6 or 7 times last week ☐

7. On the last weekend, how many times did you do sports, dance, or play games in which you were very active? (Check one only.)

- None ☐
 1 time ☐
 2 — 3 times ☐
 4 — 5 times ☐
 6 or more times ☐

8. Which *one* of the following describes you best for the last 7 days? Read *all five* statements before deciding on the *one* answer that describes you.

- A. All or most of my free time was spent doing things that involve little physical effort ☐
 B. I sometimes (1 — 2 times last week) did physical things in my free time (e.g. played sports, went running, swimming, bike riding, did aerobics) ☐
 C. I often (3 — 4 times last week) did physical things in my free time ☐
 D. I quite often (5 — 6 times last week) did physical things in my free time ☐
 E. I very often (7 or more times last week) did physical things in my free time ☐

9. Mark how often you did physical activity (like playing sports, games, doing dance, or any other physical activity) for each day last week.

	None	Little bit	Medium	Often	Very often
Monday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuesday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wednesday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Thursday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Friday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saturday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sunday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Were you sick last week, or did anything prevent you from doing your normal physical activities? (Check one.)

- Yes ☐
 No ☐

If Yes, what prevented you? _____

Lampiran 10. Kuesioner Penelitian Tingkat Aktivitas Jasmani untuk Ujicoba Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

(KR) KODE RESPONDEN ()

Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir :
Usia :
Kelas :
Pekerjaan Ayah :
Pekerjaan Ibu :

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar dilakukan adik
2. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai adik di sekolah.
3. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur.
4. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang (X)

-
1. Apakah adik melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam seminggu ini?
Jika iya, berapa kali? Berikan tanda silang “X” pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	7 kali/ lebih
1. Bermain tali (lompat tali)					
2. Futsal					
3. Kejar-kejaran					
4. Jalan					
5. Bersepeda					
6. Jogging/berlari					
7. Berenang					
8. Kasti					
9. Senam/Balet/Menari					

10.Sepakbola					
11.Badminton					
12.Menari/Balet					
13.Tenis meja					
14.Bolavoli					
15.Bolabasket					
16.Memanjat					
17. Silat/karate/taekwondo					
18. Tennis					
19.Lainnya (sebutkan):					
20. Lainnya (sebutkan):					

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pernahkan adik bersikap sangat aktif (banyak bergerak/berlari) dalam melakukan olahraga ?
 - a. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - b. Jarang aktif
 - c. Kadang-kadang aktif
 - d. Sering aktif
 - e. Selalu aktif

3. Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya adik lakukan saat istirahat sekolah pertama?
 - a. Duduk-duduk (mengobrol,membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif

4. Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya adik lakukan saat istirahat sekolah kedua?
 - a. Duduk-duduk (mengobrol,membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling

- c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif
5. Selama seminggu terakhir setelah pulang sekolah, berapa kali adik melakukan olahraga (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
6. Selama seminggu terakhir pada sore hari, berapa kali adik melakukan olahraga, (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 atau 5 kali
 - e. 6 atau 7 kali
7. Pada hari Sabtu dan Minggu kemarin, berapa kali adik melakukan olahraga, (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 - 3 kali
 - d. 4 – 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih
8. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih satu pernyataan yang menggambarkan dirimu
- a. Hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk bersantai.
 - b. Di waktu luang, saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - c. Di waktu luang, saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)

d. Di waktu luang, saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)

e. Di waktu luang, saya sangat sering (lebih dari 6 kali) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)

9. Selama seminggu terakhir, silanglah aktivitas jasmani yang adik lakukan setiap hari (misal olahraga, bersenam, bersepeda, atau aktivitas jasmani lainnya)

Hari/Frekuensi	Tidak melakukan	Sedikit	Agak banyak	Sering	Sangat sering
Senin	a	b	c	d	e
Selasa	a	b	c	d	e
Rabu	a	b	c	d	e
Kamis	a	b	c	d	e
Jumat	a	b	c	d	e
Sabtu	a	b	c	d	e
Minggu	a	b	c	d	e

10. Apakah adik sakit atau sibuk minggu lalu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga secara normal?

a. Ya.....

b. Tidak.....

Jika Ya, apa yang membuat anda tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga?

Lampiran 11. Data Hasil Ujicoba Penelitian

Tabel 12. Data Hasil Ujicoba

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Skor Final	Kategori
1	AQ	3,2	3	1	1	5	5	4	4	3,857143	3,339683	Sedang
2	AM	3,133333	4	1	1	5	3	2	2	3,285714	2,713228	Sedang
3	AA	4	4	3	2	2	4	3	4	3,142857	3,238095	Sedang
4	AB	3	3	2	1	2	4	1	1	2,142857	2,126984	Rendah
5	AD	2,5	3	2	1	3	2	2	2	2,285714	2,198413	Rendah
6	AC	3,066667	3	1	1	5	3	5	2	3,285714	2,928042	Sedang
7	AK	2,666667	3	1	1	3	2	2	2	2,428571	2,121693	Rendah
8	AFA	3,1	4	1	1	3	4	3	2	3	2,677778	Sedang
9	AAZ	2,9	3	2	1	3	2	2	2	2,428571	2,25873	Rendah
10	DGA	3,033333	3	1	1	5	5	4	3	4,142857	3,241799	Sedang
11	FMH	3,9	3	1	1	3	2	2	2	4,428571	2,480952	Rendah
12	FDP	2,9	4	2	1	3	4	2	2	3,142857	2,671429	Sedang
13	FHS	3,7	4	1	2	5	5	4	3	2,571429	3,363492	Sedang
14	FNF	3,466667	4	1	3	4	3	4	3	4,285714	3,30582	Sedang
15	HNA	2,448276	4	2	1	1	1	3	2	3	2,16092	Rendah
16	IRW	3,266667	4	2	1	5	5	1	1	2,714286	2,775661	Sedang
17	IWP	2,9	4	1	2	4	4	1	2	3,142857	2,671429	Sedang
18	KSF	2,866667	3	1	1	5	3	4	2	3,428571	2,810582	Sedang
19	MME	1,857143	4	1	1	1	2	1	2	3,142857	1,888889	Rendah
20	MBM	2,896552	3	1	2	3	3	3	1	2	2,321839	Rendah
21	MFM	3,733333	3	1	1	5	5	5	3	3,714286	3,383069	Sedang
22	MSM	3,033333	4	2	1	3	3	2	2	3,857143	2,654497	Sedang
23	MHB	3,3	4	1	1	3	2	3	4	4	2,811111	Sedang
24	MHD	3,533333	4	3	2	3	3	5	3	2,714286	3,249735	Sedang
25	ML	3,266667	4	2	2	5	4	2	2	3,428571	3,077249	Sedang
26	MN	3,3	3	2	1	3	4	1	3	2,571429	2,54127	Sedang
27	NMS	3,066667	4	1	1	3	4	2	2	2,714286	2,531217	Sedang
28	NSN	2,733333	4	1	1	4	5	5	1	3,142857	2,986243	Sedang
29	NN	3,068966	3	1	1	5	4	4	2	2,571429	2,848933	Sedang
30	NNJ	2,517241	4	1	1	1	1	1	2	1,857143	1,708265	Rendah
31	NIW	2,733333	3	2	1	2	5	1	1	2,142857	2,208466	Rendah
32	RDJ	2,551724	4	1	1	5	4	3	2	3	2,83908	Sedang
33	RAH	2,466667	3	2	2	2	2	2	1	2,857143	2,14709	Rendah
34	SPA	2,517241	4	1	1	1	1	1	2	2,571429	1,78763	Rendah
35	SAP	3,214286	3	1	1	5	3	5	2	3	2,912698	Sedang
36	VPN	3,034483	3	1	1	5	2	3	2	2,857143	2,543514	Sedang

Lampiran 12. Statistik Ujicoba Penelitian

Frequencies

[DataSet1]

Statistics

Skor Final

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		2,667861
Median		2,674604
Mode		2,6714
Std. Deviation		,4942134
Minimum		1,7083
Maximum		3,8571
Sum		96,0430

Skor Final

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,7083	1	2,8	2,8	2,8
1,7876	1	2,8	2,8	5,6
1,8889	1	2,8	2,8	8,3
2,1217	1	2,8	2,8	11,1
2,1270	1	2,8	2,8	13,9
2,1471	1	2,8	2,8	16,7
2,1609	1	2,8	2,8	19,4
2,1984	1	2,8	2,8	22,2
2,2085	1	2,8	2,8	25,0
2,2587	1	2,8	2,8	27,8
2,3218	1	2,8	2,8	30,6
2,4810	1	2,8	2,8	33,3
2,5312	1	2,8	2,8	36,1
2,5413	1	2,8	2,8	38,9

2,5435	1	2,8	2,8	41,7
2,6545	1	2,8	2,8	44,4
2,6714	2	5,6	5,6	50,0
2,6778	1	2,8	2,8	52,8
2,7132	1	2,8	2,8	55,6
2,7757	1	2,8	2,8	58,3
2,8106	1	2,8	2,8	61,1
2,8111	1	2,8	2,8	63,9
2,8391	1	2,8	2,8	66,7
2,8489	1	2,8	2,8	69,4
2,9127	1	2,8	2,8	72,2
2,9280	1	2,8	2,8	75,0
2,9862	1	2,8	2,8	77,8
3,0772	1	2,8	2,8	80,6
3,2381	1	2,8	2,8	83,3
3,2418	1	2,8	2,8	86,1
3,2497	1	2,8	2,8	88,9
3,3058	1	2,8	2,8	91,7
3,3635	1	2,8	2,8	94,4
3,3831	1	2,8	2,8	97,2
3,8571	1	2,8	2,8	100,0
Total	36	100,0	100,0	

Lampiran 13. Kuesioner Penelitian Tingkat Aktivitas Jasmani

Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) versi Bahasa Indonesia

KUESIONER AKTIVITAS JASMANI (SEKOLAH DASAR)

Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal lahir/Usia :
Kelas :

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmani kamu dalam 7 hari terakhir (1 minggu terakhir). Aktivitas jasmani tersebut meliputi olahraga atau kegiatan serupa yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu merasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar kamu lakukan.
2. Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (✓).

Ingat ya...

1. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilaimu di sekolah.
2. Tolong semua pertanyaan dijawab dengan jujur dan cermat - karena ini sangat penting.

Silakan menuju halaman berikutnya...

1. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah kamu melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda centang “√” pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	7 kali/ lebih
1. Lompat tali					
2. Dayung/Kano					
3. Sepatu Roda					
4. Kejar-kejaran					
5. Olahraga berjalan					
6. Bersepeda					
7. Jogging/Berlari					
8. Senam					
9. Renang					
10. Baseball/Softball					
11. Menari					
12. Bulu Tangkis					
13. Skateboard					
14. Sepakbola					
15. Sepak Takraw					
16. Bola Voli					
17. Permainan Tradisional					
18. Bola Basket					
19. Futsal					
20. Kasti					
21. Tennis Meja					
22. Memanjat					
23. Silat/karate/taekwondo					
24. Tennis Lapangan					
25. Lainnya (sebutkan) :					
26. Lainnya (sebutkan) :					

2. Dalam seminggu terakhir, saat pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar) ? ---pilih salah satu saja!
- Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - Jarang aktif
 - Kadang-kadang aktif
 - Sering aktif
 - Selalu aktif

3. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat jam istirahat pertama? --- pilih salah satu saja!
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Sedikit berlari atau aktif bermain
 - d. Lumayan banyak berlari atau lumayan aktif bermain
 - e. Banyak berlari atau sangat aktif
4. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat jam istirahat kedua (selain makan siang)? --- pilih salah satu saja!
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Sedikit berlari atau aktif bermain
 - d. Lumayan banyak berlari atau lumayan aktif bermain
 - e. Banyak berlari atau sangat aktif
5. Dalam seminggu terakhir, segera setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? --pilih salah satu saja!
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 kali minggu lalu
 - e. 5 kali minggu lalu
6. Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 atau 5 kali minggu lalu
 - e. 6 atau 7 kali minggu lalu
7. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 atau 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih

8. Pilih satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.
- Semua atau hampir semua waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
 - Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang, (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang,
 - Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
9. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya ? (misal olahraga, bersenam, bersepeda, atau aktivitas jasmani lainnya). Beri 1 tanda silang untuk tiap hari!

Hari/Frekuensi	Tidak melakukan	Sedikit	Agak banyak	Sering	Sangat sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

10. Apakah kamu sakit minggu lalu, ataukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya?
- Ya
 - Tidak
- Jika Ya, apa yang membuat kamu tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga?

Lampiran 14. Data Penelitian

Tabel 13. Data Status Gizi

No	Resp	Umur Tahun/Bulan	Tinggi Badan			Berat Badan	Status Gizi	Kategori
			(cm)	(m)	(TB) ²			
1	AAN	11/0	142	1,42	2,0164	29,9	14,82841	Normal
2	MN	11/0	142	1,42	2,0164	31,3	15,52271	Normal
3	MR	10/11	130	1,3	2,25	43,3	19,24444	Gemuk
4	RA	11/0	137	1,37	1,8769	29,7	15,82397	Normal
5	ZAN	11/0	147	1,47	2,1609	29	13,42033	Kurus
6	MW	11/7	144	1,44	2,0736	32,8	15,8179	Normal
7	ALS	11/10	145	1,45	2,1025	33,5	15,93341	Normal
8	MK	10/10	140	1,4	1,96	27,1	13,82653	Kurus
9	NZ	11//2	145	1,45	2,1025	32,4	15,41023	Normal
10	NW	11/2	151	1,51	2,2801	33,6	14,7362	Normal
11	MA	11/0	148	1,48	2,1904	35,1	16,02447	Normal
12	AH	12/0	134	1,34	1,7956	29,1	16,20628	Normal
13	ADA	11/5	134	1,34	1,7956	27,5	15,31521	Normal
14	FH	11/0	138	1,38	1,9044	29,1	15,2804	Normal
15	MW	10/8	136,5	1,365	1,863225	35,6	19,10666	Gemuk
16	BFF	11/0	148	1,48	2,1904	32,3	14,74617	Normal
17	FA	11/5	143	1,43	2,0449	29,9	14,62174	Normal
18	AP	10/9	141	1,41	1,9881	34,3	17,25265	Normal
19	DA	10/3	140	1,4	1,96	26,9	13,72449	Kurus
20	IB	11/0	141,5	1,415	2,002225	38,5	19,22861	Gemuk
21	ERH	10/0	159	1,59	2,5281	54,3	21,47858	Normal
22	IKA	11/0	141	1,41	1,9881	31	15,59278	Normal
23	JA	10/0	154	1,54	2,3716	51	21,50447	Obesitas
24	PN	10/10	146	1,46	2,1316	42,6	19,98499	Gemuk
25	MAF	11/0	147	1,47	2,1609	45,1	20,87093	Gemuk
26	NS	10/0	147	1,47	2,1609	51	23,60128	Obesitas
27	MFT	11/0	144	1,44	2,0736	30,2	14,56404	Normal
28	FTM	11/0	157	1,57	2,4649	41,5	16,83638	Normal
29	HDA	11/1	141	1,41	1,9881	31,3	15,74367	Normal
30	NTD	11/2	141	1,41	1,9881	39,3	19,76762	Normal
31	SH	11/0	140	1,4	1,96	37	18,87755	Normal
32	AS	10/12	142	1,42	2,0164	32,9	16,31621	Normal
33	RDA	11/1	163	1,63	2,6569	52,5	19,75987	Normal
34	SLS	10/10	140	1,4	1,96	42,2	21,53061	Gemuk

No	Resp	Umur	Tinggi Badan			Berat Badan	Status Gizi	Kategori
			(cm)	(m)	(TB) ²			
35	TMS	11/0	146	1,46	2,1316	29,9	14,02702	Normal
36	JM	11/5	147	1,47	2,1609	28,6	13,23523	Normal
37	AN	10/2	141	1,41	1,9881	30	15,08978	Normal
38	ZAN	11/3	135	1,35	1,8225	27,5	15,08916	Normal
39	AM	11/5	155	1,55	2,4025	52,5	21,85224	Gemuk
40	ANA	11/0	149	1,49	2,2201	51	22,97194	Gemuk
41	ZAN	11/5	148	1,48	2,1904	40,2	18,35281	Normal
42	DAL	11/0	144	1,44	2,0736	33,7	16,25193	Normal
43	NA	10.7	148,5	1,485	2,205225	34,1	15,46327	Normal
44	AU	11/0	145	1,45	2,1025	34,7	16,50416	Normal
45	ARS	11/0	148	1,48	2,1904	43,3	19,76808	Normal
46	CD	11/4	141	1,41	1,9881	28,3	14,2347	Normal
47	FA	11/0	136	1,36	1,8496	28,7	15,51687	Normal
48	RSN	11/6	137	1,37	1,8769	36,4	19,39368	Normal
49	DNA	11/0	144	1,44	2,0736	37,5	18,08449	Normal
50	NHA	10/8	159	1,59	2,5281	47,5	18,78881	Gemuk
51	TBA	11/1	136	1,36	1,8496	28	15,13841	Normal
52	NN	11/0	140	1,4	1,96	28,6	14,59184	Normal
53	HN	11/0	141	1,41	1,9881	40,5	20,37121	Gemuk
54	WN	10/4	143	1,43	2,0449	43,2	21,12573	Gemuk
55	ZAN	11/0	152	1,52	2,3104	51,3	22,20395	Gemuk
56	AS	11/0	148	1,48	2,1904	31,3	14,28963	Normal
57	ARP	10/10	152	1,52	2,3104	47,6	20,60249	Gemuk
58	AAN	11/0	150	1,5	2,25	43,2	19,2	Normal
59	AR	11/1	148	1,48	2,1904	33,1	15,1114	Normal
60	FH	11/5	144,5	1,445	2,088025	32,6	15,61284	Normal
61	PA	11/2	152	1,52	2,3104	44,5	19,26073	Normal
62	AS	10/10	150	1,5	2,25	31,5	14	Normal
63	JM	11/0	153	1,53	2,3409	40,2	17,17288	Normal
64	MN	10/8	133	1,33	1,7689	26,3	14,868	Normal
65	SAM	10/4	134	1,34	1,7956	25,6	14,25707	Normal
66	AN	11/7	137	1,37	1,8769	30,6	16,30348	Normal
67	TDY	10/2	149	1,49	2,2201	28,1	12,65709	Kurus
68	NA	11/1	141	1,41	1,9881	36,7	18,45984	Normal
69	ANA	11/0	144	1,44	2,0736	34	16,3966	Normal

Tabel 14. Data Pengukuran Kuesioner Aktivitas Jasmani Point 1

Resp	1																									Rata-rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	0	0	0	4	2	4	2	1	0	0	1	0	0	2	0	2	2	0	1	0	0	2	1	0	2	1,04
2	0	0	4	4	1	4	0	0	2	0	0	4	2	0	0	0	4	0	0	0	4	0	4	0	2	1,4
3	0	0	0	4	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	4	0,6
4	1	0	0	2	4	4	4	2	2	0	0	4	0	1	0	4	0	0	1	0	4	4	0	4	1	1,68
5	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	1	0	4	0	0	0	1	0	2	0,64
6	1	0	0	2	2	2	4	1	2	1	2	1	2	0	0	0	2	2	4	0	0	0	0	0	0	1,12
7	0	0	0	2	4	4	0	2	2	0	0	4	0	1	0	4	0	1	1	0	4	4	0	4	1	1,52
8	0	0	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	1	0	4	0	0	0	2	0	1	0,72
9	0	0	0	2	2	2	4	0	0	0	2	1	2	4	0	0	2	2	4	0	0	0	1	0	1	1,16
10	2	0	0	4	2	0	2	1	0	0	1	2	0	2	0	2	2	0	1	0	0	2	1	1	1	1,04
11	0	0	4	4	1	4	0	0	2	0	0	4	2	0	0	0	4	0	0	0	4	0	4	0	0	1,32
12	1	0	0	4	0	4	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0,64
13	1	0	0	2	4	4	4	2	2	0	0	4	0	1	0	4	0	0	1	0	4	4	0	4	2	1,72
14	0	0	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	2	0	4	0	1	0	1	0	4	0,88
15	1	0	0	2	2	2	4	1	2	1	2	1	2	0	2	0	2	2	4	0	0	0	0	0	2	1,28
16	1	0	0	2	4	4	0	2	2	0	0	4	0	1	0	4	0	1	1	0	4	4	0	4	2	1,6
17	0	0	0	0	2	4	0	2	0	0	2	0	0	4	0	0	1	0	4	0	0	0	2	0	2	0,92
18	1	2	0	4	0	4	0	2	2	0	1	0	1	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0,84
19	0	0	0	4	0	2	1	0	0	0	0	1	0	4	2	4	4	0	4	0	0	0	4	2	2	1,36
20	0	1	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4	0	0	4	4	4	4	0	0	2	1,2
21	1	0	0	4	1	4	1	2	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0,8
22	0	1	0	4	0	2	1	0	0	0	0	1	0	4	4	0	0	0	0	0	4	4	0	1	2	1,12

[illegible]

Resp	1																									Rata-rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
46	4	0	0	4	4	0	4	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	4	0	0	2	1
47	0	0	1	4	1	4	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	4	0	0	1	1	2	1	0	1	1,04
48	0	0	0	4	4	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	4	0	0	4	0,84
49	0	1	4	4	4	0	0	1	2	1	1	0	1	0	0	2	0	0	0	4	4	0	0	2	1	1,28
50	0	0	0	1	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0,44
51	4	0	0	4	4	0	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4	0	0	1	0,92
52	4	0	0	4	4	2	0	0	1	0	1	4	0	1	0	1	1	0	0	0	0	4	0	1	0	1,12
53	1	0	0	2	1	1	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0,52
54	2	0	1	4	1	4	2	0	1	0	1	1	0	2	0	1	2	0	1	1	0	2	0	1	1	1,12
55	0	0	0	4	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0,4
56	1	0	0	2	4	4	4	2	2	0	0	4	0	1	0	4	0	0	1	0	1	0	1	1	2	1,36
57	0	0	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	1	0	4	0	0	1	0	1	2	0,76
58	1	0	0	2	2	2	4	1	2	1	2	1	2	0	0	0	2	2	4	0	0	1	2	2	4	1,48
59	0	0	0	2	4	4	0	2	2	0	0	4	0	1	0	4	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1,04
60	0	1	0	1	2	4	0	4	0	0	4	0	0	4	0	0	1	0	4	0	0	0	0	1	2	1,12
61	4	0	0	4	4	0	4	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4	1	0	1	4	1	2	1,32
62	0	0	1	4	1	4	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	4	0	4	0	0	0	1	1	0	1,04
63	0	0	0	4	4	2	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	4	0	0	2	0	1	2	0,88
64	0	1	4	4	4	0	0	1	2	1	1	0	1	0	0	2	0	0	4	0	0	0	0	4	1	1,2
65	0	0	1	1	4	4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	1	4	4	0,96
66	4	0	0	4	4	0	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	4	1	0	1	1	2	1	1,12
67	4	1	0	4	4	4	4	4	4	4	1	0	2	1	4	4	0	0	1	2	2	1	4	4	1	2,4
68	0	0	0	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	4	0,6
69	2	0	0	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	3	0,52

Tabel 15. Pengukuran Aktivitas Jasmani Kuesioner no 2-10

Resp	2	3	4	5	6	7	8	Rata-rata	9							Rata-rata
									1	2	3	4	5	6	7	
1	1	1	3	5	5	5	1	3	4	3	3	3	3	4	4	3,428571429
2	3	2	3	3	2	3	2	2,571428571	1	2	2	5	1	3	4	2,571428571
3	3	1	4	5	4	1	5	3,285714286	3	3	3	2	2	2	1	2,285714286
4	4	1	1	5	5	5	2	3,285714286	3	3	3	4	2	4	5	3,428571429
5	1	2	2	5	5	5	4	3,428571429	4	4	4	4	4	5	5	4,285714286
6	1	1	1	5	4	3	1	2,285714286	4	4	4	4	4	4	4	4
7	1	1	1	2	5	5	2	2,428571429	3	3	3	4	2	4	5	3,428571429
8	3	2	2	5	5	5	4	3,714285714	4	3	4	4	4	5	5	4,142857143
9	5	1	1	5	4	3	5	3,428571429	4	4	4	4	2	1	4	3,285714286
10	1	2	3	3	4	4	5	3,142857143	1	2	3	4	4	5	3	3,142857143
11	1	3	5	1	1	2	4	2,428571429	1	2	3	3	3	3	4	2,714285714
12	1	2	2	5	5	2	4	3	4	3	1	4	2	4	5	3,285714286
13	1	4	1	1	2	5	3	2,428571429	4	4	4	4	4	5	5	4,285714286
14	5	5	5	4	3	4	5	4,428571429	4	4	2	4	3	4	5	3,714285714
15	1	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	4	2	4	5	3,428571429
16	2	2	3	1	5	1	1	2,142857143	4	3	2	4	4	5	5	3,857142857
17	3	2	2	3	2	3	2	2,428571429	3	3	3	4	2	4	5	3,428571429
18	3	1	2	5	4	1	1	2,428571429	3	1	3	3	3	5	5	3,285714286
19	4	1	1	5	5	5	2	3,285714286	4	4	1	3	4	3	4	3,285714286
20	1	2	2	2	2	5	2	2,285714286	3	3	3	4	2	4	5	3,428571429
21	3	3	1	5	4	3	1	2,857142857	4	3	2	4	4	5	5	3,857142857
22	1	2	1	2	5	2	2	2,142857143	4	4	2	3	2	1	4	2,857142857
23	1	2	3	3	4	3	3	2,714285714	2	2	3	3	2	3	3	2,571428571
24	1	3	5	1	1	2	2	2,142857143	2	1	1	2	1	1	2	1,428571429
25	1	2	2	5	5	5	5	3,571428571	4	4	3	3	3	3	5	3,571428571
26	1	4	1	1	2	2	1	1,714285714	1	2	1	1	2	1	3	1,571428571
27	5	5	5	4	3	3	4	4,142857143	5	5	5	5	5	5	5	5
28	5	1	3	3	2	4	2	2,857142857	3	4	3	3	4	5	5	3,857142857
29	1	3	1	5	4	5	3	3,142857143	3	3	2	2	2	5	5	3,142857143
30	1	3	1	4	3	5	3	2,857142857	3	3	2	2	2	5	2	2,714285714
31	1	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	2	3,142857143
32	4	1	3	1	3	4	3	2,714285714	2	3	2	4	2	3	1	2,428571429
33	2	1	2	3	3	3	3	2,428571429	2	2	1	2	3	3	4	2,428571429
34	1	2	1	5	1	2	1	1,857142857	3	3	2	2	2	3	3	2,571428571
35	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2,285714286
36	1	3	2	5	4	5	3	3,285714286	2	3	3	2	2	5	2	2,714285714

Resp	2	3	4	5	6	7	8	Rata-rata	9							Rata-rata
									1	2	3	4	5	6	7	
37	1	3	1	4	3	5	3	2,857142857	3	3	3	4	5	4	2	3,428571429
38	1	2	2	3	3	2	2	2,142857143	2	3	2	4	2	5	1	2,714285714
39	4	1	1	1	3	4	3	2,428571429	1	1	1	2	3	3	4	2,142857143
43	1	3	1	4	3	4	5	3	2	2	4	1	4	5	5	3,285714286
44	1	2	3	2	4	5	5	3,142857143	1	1	1	1	2	2	5	1,857142857
45	1	2	3	4	4	4	1	2,714285714	1	2	3	1	3	4	4	2,571428571
46	1	1	2	3	3	4	3	2,428571429	4	4	4	4	4	4	4	4
47	3	1	4	4	5	4	3	3,428571429	2	3	2	4	3	4	5	3,285714286
48	1	1	2	3	1	2	1	1,571428571	2	3	1	2	1	1	2	1,714285714
49	1	1	1	2	5	2	2	3	3	3	2	4	4	3	2	3
50	1	1	2	2	1	2	2	1,571428571	2	2	1	1	2	2	1	1,571428571
51	1	5	4	4	2	3	2	3	5	5	4	5	4	4	5	4,571428571
52	1	5	4	5	2	4	2	3,285714286	4	4	3	4	3	3	4	3,571428571
53	1	1	1	3	2	2	1	1,571428571	2	3	2	3	3	3	2	2,571428571
54	1	1	1	3	3	2	2	1,857142857	2	1	2	3	2	1	2	1,857142857
55	3	2	2	5	5	5	2	3,428571429	2	4	1	4	1	1	2	2,142857143
56	2	1	2	5	4	3	3	2,857142857	3	3	2	4	4	3	2	3
57	1	2	3	3	4	4	2	2,714285714	2	2	1	3	2	2	3	2,142857143
58	1	3	5	2	1	2	3	2,428571429	5	5	4	3	4	4	5	4,285714286
59	1	2	1	5	1	2	2	2	4	4	2	4	2	3	4	3,285714286
60	1	4	1	1	2	5	1	2,142857143	2	3	2	4	2	5	1	2,714285714
61	5	5	5	4	1	4	1	3,571428571	2	3	1	3	3	3	4	2,714285714
62	1	2	2	2	1	3	1	1,714285714	1	2	2	1	1	3	4	2
63	2	2	3	2	3	1	2	2,142857143	2	3	3	2	2	2	4	2,571428571
64	2	1	2	3	3	4	3	2,571428571	3	4	3	1	4	4	5	3,428571429
65	3	1	4	4	5	4	3	3,428571429	2	2	4	1	4	5	5	3,285714286
66	1	3	2	3	1	3	5	2,571428571	1	2	3	2	1	1	1	1,571428571
67	1	5	1	5	3	4	3	3,142857143	3	4	4	5	5	5	5	4,428571429
68	2	1	2	1	3	3	1	3	2	1	1	3	1	3	2	1,857142857
69	4	1	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2,428571429

Tabel 16. Data Tingkat Aktivitas Jasmani

Responden	Rata-rata			Rata-rata total pengukuran Aktivitas jasmani
	Point no 1	Point no 2-8	Point no 9	
1	1,04	3	3,428571	2,489524
2	1,4	2,571429	2,571429	2,180952
3	0,6	3,285714	2,285714	2,057143
4	1,68	3,285714	3,428571	2,798095
5	0,64	3,428571	4,285714	2,784762
6	1,12	2,285714	4	2,468571
7	1,52	2,428571	3,428571	2,459048
8	0,72	3,714286	4,142857	2,859048
9	1,16	3,428571	3,285714	2,624762
10	1,04	3,142857	3,142857	2,441905
11	1,32	2,428571	2,714286	2,154286
12	0,64	3	3,285714	2,308571
13	1,72	2,428571	4,285714	2,811429
14	0,88	4,428571	3,714286	3,007619
15	1,28	2	3,428571	2,23619
16	1,6	2,142857	3,857143	2,533333
17	0,92	2,428571	3,428571	2,259048
18	0,84	2,428571	3,285714	2,184762
19	1,36	3,285714	3,285714	2,64381
20	1,2	2,285714	3,428571	2,304762
21	0,8	2,857143	3,857143	2,504762
22	1,12	2,142857	2,857143	2,04
23	1,12	2,714286	2,571429	2,135238
24	0,72	2,142857	1,428571	1,430476
25	0,64	3,571429	3,571429	2,594286
26	0,44	1,714286	1,571429	1,241905
27	1,36	4,142857	5	3,500952
28	1,28	2,857143	3,857143	2,664762
29	0,92	3,142857	3,142857	2,401905
30	0,96	2,857143	2,714286	2,177143
31	1,28	2	3,142857	2,140952
32	1,28	2,714286	2,428571	2,140952
33	0,72	2,428571	2,428571	1,859048
34	0,16	1,857143	2,571429	1,529524
35	0,32	2	2,285714	1,535238
36	1,36	3,285714	2,714286	2,453333

Responden	Rata-rata			Rata-rata total pengukuran Aktivitas jasmani
	Point no 1	Point no 2-8	Point no 9	
37	0,96	2,857143	3,428571	2,415238
38	1,08	2,142857	2,714286	1,979048
39	1,4	2,428571	2,142857	1,990476
40	0,96	2	2	1,653333
41	1,2	1,857143	2,142857	1,733333
42	1,2	2,714286	2,857143	2,257143
43	1,04	3	3,285714	2,441905
44	0,68	3,142857	1,857143	1,893333
45	1	2,714286	2,571429	2,095238
46	1	2,428571	4	2,47619
47	1,04	3,428571	3,285714	2,584762
48	0,84	1,571429	1,714286	1,375238
49	1,28	3	3	2,426667
50	0,44	1,571429	1,571429	1,194286
51	0,92	3	4,571429	2,830476
52	1,12	3,285714	3,571429	2,659048
53	0,52	1,571429	2,571429	1,554286
54	1,12	1,857143	1,857143	1,611429
55	0,4	3,428571	2,142857	1,990476
56	1,36	2,857143	3	2,405714
57	0,76	2,714286	2,142857	1,872381
58	1,48	2,428571	4,285714	2,731429
59	1,04	2	3,285714	2,108571
60	1,12	2,142857	2,714286	1,992381
61	1,32	3,571429	2,714286	2,535238
62	1,04	1,714286	2	1,584762
63	0,88	2,142857	2,571429	1,864762
64	1,2	2,571429	3,428571	2,4
65	0,96	3,428571	3,285714	2,558095
66	1,12	2,571429	1,571429	1,754286
67	2,4	3,142857	4,428571	3,32381
68	0,6	3	1,857143	1,819048
69	0,52	3	2,428571	1,982857

Tabel 17. Data Tingkat Aktivitas Jasmani dan Status Gizi

No	Resp	Aktivitas Jasmani	Kategori	Status Gizi	Kategori
1	AAN	2,489524	Rendah	14,82841	Normal
2	MN	2,180952	Rendah	15,52271	Normal
3	MR	2,057143	Rendah	19,24444	Gemuk
4	RA	2,798095	Sedang	15,82397	Normal
5	ZAN	2,784762	Sedang	13,42033	Kurus
6	MW	2,468571	Rendah	15,8179	Normal
7	ALS	2,459048	Rendah	15,93341	Normal
8	MK	2,859048	Sedang	13,82653	Kurus
9	NZ	2,624762	Sedang	15,41023	Normal
10	NW	2,441905	Rendah	14,7362	Normal
11	MA	2,154286	Rendah	16,02447	Normal
12	AH	2,308571	Rendah	16,20628	Normal
13	ADA	2,811429	Sedang	15,31521	Normal
14	FH	3,007619	Sedang	15,2804	Normal
15	MW	2,23619	Rendah	19,10666	Gemuk
16	BFF	2,533333	Sedang	14,74617	Normal
17	FA	2,259048	Rendah	14,62174	Normal
18	AP	2,184762	Rendah	17,25265	Normal
19	DA	2,64381	Sedang	13,72449	Kurus
20	IB	2,304762	Rendah	19,22861	Gemuk
21	ERH	2,504762	Rendah	21,47858	Normal
22	IKA	2,04	Rendah	15,59278	Normal
23	JA	2,135238	Rendah	21,50447	Obesitas
24	PN	1,430476	Sangat Rendah	19,98499	Gemuk
25	MAF	2,594286	Sedang	20,87093	Gemuk
26	NS	1,241905	Sangat Rendah	23,60128	Obesitas
27	MFT	3,500952	Sedang	14,56404	Normal
28	FTM	2,664762	Sedang	16,83638	Normal
29	HDA	2,401905	Rendah	15,74367	Normal
30	NTD	2,177143	Rendah	19,76762	Normal
31	SH	2,140952	Rendah	18,87755	Normal
32	AS	2,140952	Rendah	16,31621	Normal
33	RDA	1,859048	Rendah	19,75987	Normal
34	SLS	1,529524	Rendah	21,53061	Gemuk
35	TMS	1,535238	Rendah	14,02702	Normal
36	JM	2,453333	Rendah	13,23523	Normal

No	Resp	Aktivitas Jasmani	Kategori	Status Gizi	Kategori
37	AN	2,415238	Rendah	15,08978	Normal
38	ZAN	1,979048	Rendah	15,08916	Normal
39	AM	1,990476	Rendah	21,85224	Gemuk
40	ANA	1,653333	Rendah	22,97194	Gemuk
41	ZAN	1,733333	Rendah	18,35281	Normal
42	DAL	2,257143	Rendah	16,25193	Normal
43	NA	2,441905	Rendah	15,46327	Normal
44	AU	1,893333	Rendah	16,50416	Normal
45	ARS	2,095238	Rendah	19,76808	Normal
46	CD	2,47619	Rendah	14,2347	Normal
47	FA	2,584762	Sedang	15,51687	Normal
48	RSN	1,375238	Sangat Rendah	19,39368	Normal
49	DNA	2,426667	Sedang	18,08449	Normal
50	NHA	1,194286	Sangat Rendah	18,78881	Gemuk
51	TBA	2,830476	Sedang	15,13841	Normal
52	NN	2,659048	Sedang	14,59184	Normal
53	HN	1,554286	Rendah	20,37121	Gemuk
54	WN	1,611429	Rendah	21,12573	Gemuk
55	ZAN	1,990476	Rendah	22,20395	Gemuk
56	AS	2,405714	Rendah	14,28963	Normal
57	ARP	1,872381	Rendah	20,60249	Gemuk
58	AAN	2,731429	Sedang	19,2	Normal
59	AR	2,108571	Rendah	15,1114	Normal
60	FH	1,992381	Rendah	15,61284	Normal
61	PA	2,535238	Sedang	19,26073	Normal
62	AS	1,584762	Rendah	14	Normal
63	JM	1,864762	Rendah	17,17288	Normal
64	MN	2,4	Rendah	14,868	Normal
65	SAM	2,558095	Sedang	14,25707	Normal
66	AN	1,754286	Rendah	16,30348	Normal
67	TDY	3,32381	Sedang	12,65709	Kurus
68	NA	1,819048	Rendah	18,45984	Normal
69	ANA	1,982857	Rendah	16,3966	Normal

Lampiran 15. Statsitik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics			
		Status Gizi	Aktivitas Jasmani
N	Valid	69	69
	Missing	0	0
Mean		16,9553	2,2327
Median		16,0245	2,2571
Mode		12,66 ^a	1,99 ^a
Std. Deviation		2,70358	,46713
Minimum		12,66	1,19
Maximum		23,60	3,50
Sum		1169,91	154,05

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Status Gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,66	1	1,4	1,4	1,4
	13,24	1	1,4	1,4	2,9
	13,72	1	1,4	1,4	4,3
	13,79	1	1,4	1,4	5,8
	13,82	1	1,4	1,4	7,2
	13,83	1	1,4	1,4	8,7
	14,03	1	1,4	1,4	10,1
	14,23	1	1,4	1,4	11,6
	14,25	1	1,4	1,4	13,0
	14,26	1	1,4	1,4	14,5
	14,29	1	1,4	1,4	15,9
	14,56	1	1,4	1,4	17,4
	14,59	1	1,4	1,4	18,8
	14,62	1	1,4	1,4	20,3
	14,74	1	1,4	1,4	21,7
	14,75	1	1,4	1,4	23,2

	14,83	1	1,4	1,4	24,6
	14,87	1	1,4	1,4	26,1
	15,03	1	1,4	1,4	27,5
	15,09	1	1,4	1,4	29,0
	15,09	1	1,4	1,4	30,4
	15,11	1	1,4	1,4	31,9
	15,28	1	1,4	1,4	33,3
	15,32	1	1,4	1,4	34,8
	15,41	1	1,4	1,4	36,2
	15,46	1	1,4	1,4	37,7
	15,52	1	1,4	1,4	39,1
	15,52	1	1,4	1,4	40,6
	15,59	1	1,4	1,4	42,0
	15,61	1	1,4	1,4	43,5
	15,74	1	1,4	1,4	44,9
	15,82	1	1,4	1,4	46,4
	15,82	1	1,4	1,4	47,8
	15,93	1	1,4	1,4	49,3
	16,02	1	1,4	1,4	50,7
Valid	16,21	1	1,4	1,4	52,2
	16,25	1	1,4	1,4	53,6
	16,30	1	1,4	1,4	55,1
	16,32	1	1,4	1,4	56,5
	16,40	1	1,4	1,4	58,0
	16,50	1	1,4	1,4	59,4
	16,84	1	1,4	1,4	60,9
	17,11	1	1,4	1,4	62,3
	17,17	1	1,4	1,4	63,8
	17,25	1	1,4	1,4	65,2
	17,43	1	1,4	1,4	66,7
	18,08	1	1,4	1,4	68,1
	18,35	1	1,4	1,4	69,6
	18,46	1	1,4	1,4	71,0
	18,79	1	1,4	1,4	72,5
	19,11	1	1,4	1,4	73,9
	19,20	1	1,4	1,4	75,4
	19,26	1	1,4	1,4	76,8
	19,39	1	1,4	1,4	78,3
	19,76	1	1,4	1,4	79,7
	19,77	1	1,4	1,4	81,2
	19,77	1	1,4	1,4	82,6
	19,99	1	1,4	1,4	84,1
	20,37	1	1,4	1,4	85,5
	20,60	1	1,4	1,4	87,0
	20,87	1	1,4	1,4	88,4
	21,13	1	1,4	1,4	89,9
	21,13	1	1,4	1,4	91,3
	21,53	1	1,4	1,4	92,8
	21,63	1	1,4	1,4	94,2
	21,85	1	1,4	1,4	95,7
	22,20	1	1,4	1,4	97,1

22,84	1	1,4	1,4	98,6
23,60	1	1,4	1,4	100,0
Total	69	100,0	100,0	

Aktivitas Jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,19	1	1,4	1,4	1,4
1,24	1	1,4	1,4	2,9
1,38	1	1,4	1,4	4,3
1,43	1	1,4	1,4	5,8
1,53	1	1,4	1,4	7,2
1,54	1	1,4	1,4	8,7
1,55	1	1,4	1,4	10,1
1,58	1	1,4	1,4	11,6
1,61	1	1,4	1,4	13,0
1,65	1	1,4	1,4	14,5
1,73	1	1,4	1,4	15,9
1,75	1	1,4	1,4	17,4
1,82	1	1,4	1,4	18,8
1,86	1	1,4	1,4	20,3
1,86	1	1,4	1,4	21,7
1,87	1	1,4	1,4	23,2
1,89	1	1,4	1,4	24,6
1,98	1	1,4	1,4	26,1
1,98	1	1,4	1,4	27,5
1,99	2	2,9	2,9	30,4
1,99	1	1,4	1,4	31,9
2,04	1	1,4	1,4	33,3
2,06	1	1,4	1,4	34,8
2,10	1	1,4	1,4	36,2
2,11	1	1,4	1,4	37,7
2,14	1	1,4	1,4	39,1
2,14	2	2,9	2,9	42,0
2,15	1	1,4	1,4	43,5
2,18	1	1,4	1,4	44,9
2,18	1	1,4	1,4	46,4
2,18	1	1,4	1,4	47,8
2,24	1	1,4	1,4	49,3
2,26	1	1,4	1,4	50,7
2,26	1	1,4	1,4	52,2
2,30	1	1,4	1,4	53,6
Valid 2,31	1	1,4	1,4	55,1
2,40	1	1,4	1,4	56,5
2,40	1	1,4	1,4	58,0
2,41	1	1,4	1,4	59,4
2,42	1	1,4	1,4	60,9
2,43	1	1,4	1,4	62,3
2,44	2	2,9	2,9	65,2
2,45	1	1,4	1,4	66,7

2,46	1	1,4	1,4	68,1
2,47	1	1,4	1,4	69,6
2,48	1	1,4	1,4	71,0
2,49	1	1,4	1,4	72,5
2,50	1	1,4	1,4	73,9
2,53	1	1,4	1,4	75,4
2,54	1	1,4	1,4	76,8
2,56	1	1,4	1,4	78,3
2,58	1	1,4	1,4	79,7
2,59	1	1,4	1,4	81,2
2,62	1	1,4	1,4	82,6
2,64	1	1,4	1,4	84,1
2,66	1	1,4	1,4	85,5
2,66	1	1,4	1,4	87,0
2,73	1	1,4	1,4	88,4
2,78	1	1,4	1,4	89,9
2,80	1	1,4	1,4	91,3
2,81	1	1,4	1,4	92,8
2,83	1	1,4	1,4	94,2
2,86	1	1,4	1,4	95,7
3,01	1	1,4	1,4	97,1
3,32	1	1,4	1,4	98,6
3,50	1	1,4	1,4	100,0
Total	69	100,0	100,0	

Lampiran 16. Uji Normalitas

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Status Gizi	Aktivitas Jasmani
N		69	69
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	16,9553	2,2327
	Std. Deviation	2,70358	,46713
Most Extreme Differences	Absolute	,162	,089
	Positive	,162	,047
	Negative	-,087	-,089
Kolmogorov-Smirnov Z		1,342	,741
Asymp. Sig. (2-tailed)		,055	,643

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 17. Uji Linieritas

MEANS TABLES=VAR00001 BY VAR00002
 /CELLS MEAN COUNT STDDEV
 /STATISTICS LINEARITY.

Means

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Status Gizi * Aktivitas Jasmani	69	100,0%	0	0,0%	69	100,0%

Report

Status Gizi			
Aktivitas Jasmani	Mean	N	Std. Deviation
1,19	18,7888	1	.
1,24	23,6013	1	.
1,38	19,3937	1	.
1,43	19,9850	1	.
1,53	21,5306	1	.
1,54	14,0270	1	.
1,55	20,3712	1	.
1,58	13,8222	1	.
1,61	21,1257	1	.
1,65	22,8368	1	.
1,73	18,3528	1	.
1,75	16,3035	1	.
1,82	18,4598	1	.
1,86	19,7599	1	.
1,86	17,1729	1	.
1,87	20,6025	1	.
1,89	16,5042	1	.
1,98	15,0892	1	.
1,98	16,3966	1	.
1,99	22,0281	2	,24869
1,99	15,6128	1	.
2,04	15,5928	1	.
2,06	17,1111	1	.
2,10	19,7681	1	.
2,11	15,1114	1	.
2,14	21,1250	1	.

2,14	18,9744	2	3,75933
2,15	16,0245	1	.
2,18	19,7676	1	.
2,18	15,5227	1	.
2,18	17,2527	1	.
2,24	19,1067	1	.
2,26	16,2519	1	.

Report

Status Gizi

Aktivitas Jasmani	Mean	N	Std. Deviation
2,26	14,6217	1	.
2,30	17,4306	1	.
2,31	16,2063	1	.
2,40	14,8680	1	.
2,40	15,7437	1	.
2,41	14,2896	1	.
2,42	15,0898	1	.
2,43	18,0845	1	.
2,44	15,0998	2	,51414
2,45	13,2352	1	.
2,46	15,9334	1	.
2,47	15,8179	1	.
2,48	14,2347	1	.
2,49	14,8284	1	.
2,50	15,0311	1	.
2,53	14,7462	1	.
2,54	19,2607	1	.
2,56	14,2571	1	.
2,58	15,5169	1	.
2,59	20,8709	1	.
2,62	15,4102	1	.
2,64	13,7245	1	.
2,66	14,5918	1	.
2,66	16,8364	1	.
2,73	19,2000	1	.
2,78	14,2533	1	.
2,80	15,8240	1	.
2,81	15,3152	1	.
2,83	13,7868	1	.
2,86	13,8265	1	.
3,01	15,2804	1	.
3,32	12,6571	1	.
3,50	14,5640	1	.
Total	16,9553	69	2,70358

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
Status Gizi * Aktivitas Jasmani	Between Groups	(Combined)	482,576	65
		Linearity	160,729	1
		Deviation from Linearity	321,847	64
	Within Groups		14,459	3
	Total		497,034	68

ANOVA Table

			Mean Square	F
Status Gizi * Aktivitas Jasmani	Between Groups	(Combined)	7,424	1,540
		Linearity	160,729	33,349
		Deviation from Linearity	5,029	1,043
	Within Groups		4,820	
	Total			

ANOVA Table

			Sig.
Status Gizi * Aktivitas Jasmani	Between Groups	(Combined)	,414
		Linearity	,010
		Deviation from Linearity	,582
	Within Groups		
	Total		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Status Gizi * Aktivitas Jasmani	-,569	,323	,985	,971

Lampiran 18. Uji Korelasi

CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

[DataSet0]

Correlations		Status Gizi	Aktivitas Jasmani
Status Gizi	Pearson Correlation	1	-,569**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	69	69
Aktivitas Jasmani	Pearson Correlation	-,569**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	69	69

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 19. Uji Reliabilitas dan Validitas

Reliability and Validity

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	36	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Validity Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,240
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,753
		N of Items	4 ^b
Total N of Items		9	
Correlation Between Forms			,691

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,754	9

Lampiran 20. Dokumentasi



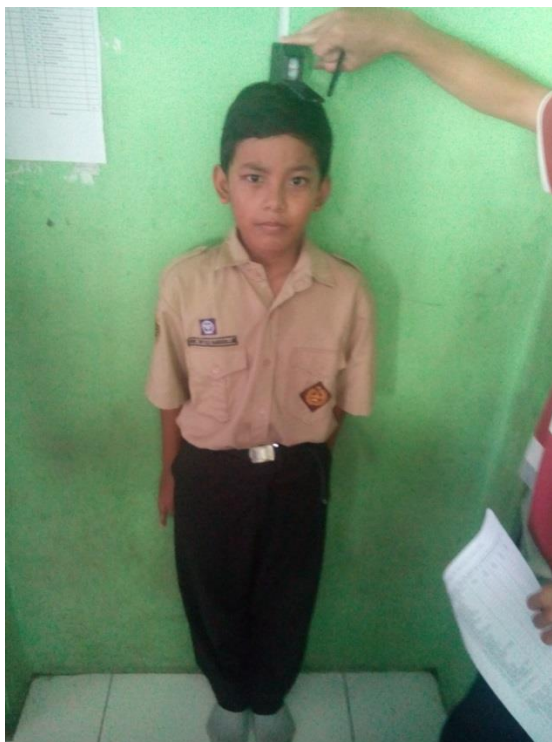
Memberikan penjelasan mengenai kuesioner tingkat aktivitas jasmani.



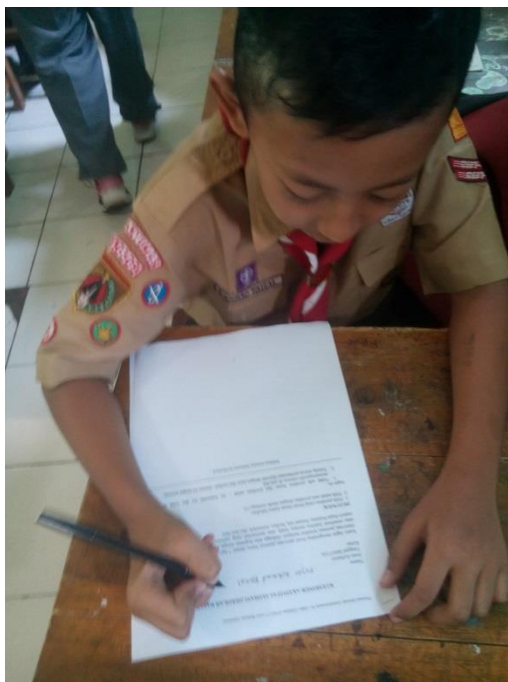
Mengukur berat badan menggunakan timbangan badan.



Pengukuran tinggi badan pada siswa putri menggunakan alat ukur tinggi badan.



Pengukuran tinggi badan pada siswa putra menggunakan alat ukur tinggi badan.



Pengisian kuesioner tingkat aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa putra.



Pengisian kuesioner aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa putri.