

**TINGKAT STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA  
SEKOLAH BERBASIS ISTIMEWA OLAHRAGA KELAS XI SMA NEGERI  
1 TANJUNGSARI GUNUNG KIDUL**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :  
MUHAMMAD FERDIAN NUR FALDIN  
12601244035**

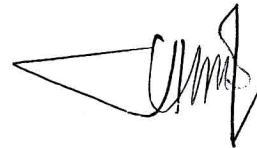
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Tingkat Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari” yang disusun oleh Muhammad Ferdian Nur Faldin, NIM 12601244035 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 9 November 2016

Pembimbing,



Farida Mulyaningsih, M.Kes.  
NIP. 19630714 198812 2 001

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari” yang disusun oleh Muhammad Ferdian Nur Faldin, NIM 12601244035 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 9 November 2016 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Ketua Penguji		22/12 2016
Sujarwo, M.Or	Sekretaris Penguji		24/12 2016
Prof.Dr.Pamuji Sukoco	Penguji I		22/12 2016
Ermawan Susanto, M.Pd	Penguji II		22/12 2016

Yogyakarta, 03 Januari 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



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

## **SURAT PERNYATAAN**

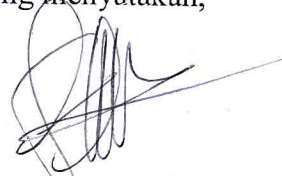
Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari “ benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan 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, November 2016

Yang menyatakan,



Muhammad Fedian Nur Faldin  
NIM . 12601244035

## **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)
3. Dalam menghadapi yang bagaimanapun juga, serta dalam menghadapi apapun juga “jangan lengah”, sebab kelengahan menimbulkan kelemahan, dan kelemahan menimbulkan kekalahan, sedang kekalahan menimbulkan penderitaan. (Pangsar Jenderal Sudirman)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Orang tua tercinta, Bapak Syawaluddin dan Ibu Eny Fauzian yang selalu mencurahkan kasih sayang, do'a, dukungan, dan fasilitas kepada saya.
2. Adikku Rakhmadhan Al-qodri Nur Faldin dan Razvi Sidiq Nur Faldin serta Keluarga dan orang-orang yang selalu memotivasi dalam kebaikan.

# **TINGKAT STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH BERBASIS ISTIMEWA OLAHRAGA KELAS XI SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI**

Oleh:

Muhammad Ferdian Nur Faldin  
12601244035

## **ABSTRAK**

Di latar belakang oleh belum diketahuinya tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui Tingkat status gizi dan kebugaran jasmani siswa SBI-O kelas XI SMA N 1 Tanjungsari. Penelitian ini sekaligus menjadi survei terkait keadaan fisik dan kebugaran siswa SBI-O, sehingga guru, terutama guru pendidikan jasmani lebih bisa memahami kondisi siswa saat beaktifitas.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data status gizi diperoleh dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk umur 16-19 Tahun. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari yang berjumlah 62 anak. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian dapat disimpulkan tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori normal sebesar 53,23 % (33 siswa), kategori kurus sebesar 29,03 % (18 siswa), kategori overweight sebesar 9,68 % (6 siswa), kategori overweight beresiko sebesar 8,06 % (5 anak) dan kategori obesitas sebesar 0 %. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 58,06 % (36 siswa), diikuti kategori kurang sebesar 38,71 % (24 siswa), kategori baik sebesar 3,23 % (2 siswa), kategori kurang sebesar 0 % dan kategori kurang sekali sebesar 0 %.

**Kata kunci : *Status Gizi, Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI***

## **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 “Tingkat Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari” 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, 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 Dr. Guntur, M,Pd, Ketua Jurusan POR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Dr. Guntur, M,Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
5. Ibu Farida Mulyaningsih, M.Kes. dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.



6. Bapak dan Ibu Guru di SMA N 1 Tanjungsari, yang telah memberikan kerjasama dalam pengambilan data skripsi.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

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, Desember 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIAN .....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	6
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	 9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Tinjauan Tentang Status Gizi .....	9
a. Hakikat Status Gizi .....	9
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi .....	10
c. Penilaian Status Gizi.....	12
d. Metode Antropometri.....	15
e. Jenis Parameter.....	15
f. Indeks Massa Tubuh .....	19
g. Kategori dan Pengukuran IMT .....	19
2. Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani .....	21
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	21
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	23
c. Hakikat Latihan .....	28

d. Tes Kebugaran Jasmani.....	31
e. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	33
f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani....	33
3. Karakteristik Siswa .....	37
4. Penelitian Yang Relevan .....	39
5. Kerangka Berfikir.....	40
 BAB III. METODE PENELITIAN .....	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	43
E. Teknik Analisis Data.....	48
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	51
1. Hasil Penelitian Status Gizi.....	51
2. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani .....	52
B. Pembahasan.....	54
1. Status gizi .....	54
2. Tingkat Kebugaran Jasmani .....	58
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	61
A. Kesimpulan .....	61
B. Implikasi.....	61
C. Keterbatasan Penelitian .....	62
D. Saran .....	62
 DAFTAR PUSTAKA .....	63
 LAMPIRAN.....	65

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Ambang Batas IMT .....	48
Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra 16-19 Tahun...	49
Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri 16-19 Tahun ...	49
Tabel 4. Kategori TKJI .....	50
Tabel 5. Distribusi Hasil Penelitian Status Gizi.....	51
Tabel 6. Distribusi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Frekuensi Status Gizi .....	52
Gambar 2. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi.....	66
Lampiran 2. Surat ijin Penelitian dari FIK.....	67
Lampiran 3. Surat Izin Dari KPMPT.....	68
Lampiran 4. Surat Izin dari PEMDA .....	69
Lampiran 5. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian.....	70
Lampiran 6. Sertifikat Peneraan Timbangan Badan .....	71
Lampiran 7. Sertifikat Peneraan Ukuran Tinggi Badan.....	72
Lampiran 8. Sertifikat Peneraan Stopwatch.....	73
Lampiran 9. Sertifikat Peneraan Pita Meteran .....	74
Lampiran 10. Data Penelitian Status Gizi.....	75
Lampiran 11. Data Penelitian Kebugaran Jasmani .....	77
Lampiran 12. Data Lahir Siswa .....	79
Lampiran 13. Statistik data Penelitian .....	81
Lampiran 14. Dokumentasi.....	84

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam pembentukan baik buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Menyadari akan hal itu pemerintah sangat serius dalam menangani bidang pendidikan. Sistem pendidikan yang baik diharapkan melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pendidikan terdiri dari pendidikan formal, non formal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya.

Pada jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP), dan pendidikan atas (SMA), serta pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan disekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga.

Karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Pendidikan jasmani juga merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, mengetahui perilaku hidup sehat, aktif, sikap positif, dan kecerdasan emosi sehingga saat ini sudah banyak sekolah yang menyediakan kelas khusus Olahraga sebagai penunjang peserta didik untuk berprestasi selain di jalur Akademik.

SMA NEGERI 1 Tanjungsari Gunungkidul merupakan salah satu sekolah yang mempunyai kelas olahraga atau yang biasa disebut SBI-O (Sekolah Berbasis Istimewa Olahraga), tujuan dari kelas ini yaitu sebagai salah satu wadah peserta didik untuk bisa berprestasi, menuangkan bakat di bidang olahraga, karena kecerdasan bukan hanya di bidang akademik saja, tetapi prestasi yang diraih dalam bakat olahraga adalah suatu keistimewaan yang belum tentu dimiliki peserta didik lainnya.

Kelas SBI-O di SMA N 1 Tanjungsari, setiap jenjang kelas X, XI, XII masing-masing terdapat satu kelas SBI-O dan beberapa kelas Reguler, kelas Reguler yaitu kelas belajar pada umumnya, kelas SBI-O di SMA N 1 Tanjungsari merupakan kelas yang banyak melatih atlet-atlet Gunungkidul, banyak prestasi yang sudah diraih di jenjang Nasional, bahkan sudah sering menjadi juara umum di setiap lomba antar pelajar, oleh sebab itu tidak diragukan lagi SMA N 1 Tanjungsari sebagai penunjang kelas SBI-O tentunya banyak hal yang harus diperhatikan untuk melatih peserta didik yang berprestasi, salah satunya Sarana dan Prasarana olahraga.



Sarana dan Prasarana adalah suatu hal utama sebagai sekolah yang menyediakan kelas olahraga, apabila sarana dan prasarana tidak terpenuhi tentunya sulit bagi peserta didik untuk melatih bakatnya juga sebaliknya bila sarana dan prasarana sudah terpenuhi tentunya untuk melatih peserta didik yang berprestasi akan lebih tertata, beberapa penunjang kelas olahraga di SMA N 1 Tanjungsari Gunungkidul memiliki fasilitas lapangan dan juga pelatih disetiap cabang olahraga yang disediakan seperti, lapangan Sepakbola, lintasan Atletik, lintasan lompat jauh, lapangan voli, gedung Bulutangkis, ruangan Tenis Meja, Tenis lapangan, Futsal dan Basket, dengan adanya fasilitas tersebut diharapkan peserta didik dapat berlatih semaksimal mungkin dijam sekolah maupun diluar jam sekolah.

Berlatih dijam sekolah maupun diluar jam sekolah tentunya merupakan suatu aktifitas yang berat, Seseorang yang mempunyai waktu latihan yang berat tentunya harus memiliki kebugaran jasmani yang baik, Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dengan kebugaran yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak rentan terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan.

Dengan kebugaran yang baik seseorang akan memiliki tubuh yang sehat, kita juga tidak boleh melupakan ungkapan seorang pujangga yaitu *mens sana in corpora sano* yang berarti didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa

yang sehat, kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui aktifitas fisik yang benar, teratur, dan terukur. Selain latihan fisik yang benar mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang juga salah satu faktor yang berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang,

“Orang yang bugar sudah pasti sehat, dan orang yang sehat belum tentu bugar” ini membuktikan bahwa sehat saja belum cukup untuk tubuh dalam kondisi bugar, sedangkan orang yang bugar sudah pasti status gizi juga diperhatikan dalam mencapai derajat Sehat/Bugar, apa yang kita konsumsi itulah yang akan menjadi sumber energy kita sehari-hari, oleh sebab itu dengan adanya aktivitas latihan olahraga yang banyak di kelas SBI-O maka asupan energy yang diperlukan tubuh diharapkan mampu mengembalikan energy yang telah terpakai sehingga kebugaran peserta didik tetap terjaga.

Menurut observasi di wilayah SMA N 1 Tanjungsari, sebagian besar memiliki tingkat ekonomi yang menengah kebawah. Karena Tanjungsari diasumsikan dengan daerah yang sulit air dan bahkan sampai mengakibatkan kekeringan bila kemarau panjang sehingga kondisi tanah tidak cukup baik untuk ditanami tumbuhan, padahal kebanyakan masyarakat di Tanjungsari Gunungkidul berprofesi sebagai petani, peternak, atau berkebun yang berkaitan dengan alam, tetapi ada juga sebagian tanaman yang tetap tumbuh disepanjang jalan seperti padi, singkong, dan kacang tanah, tetapi hasil panen yang didapat terkadang kualitasnya tidak begitu baik, selain itu letaknya juga berada cukup jauh dari kota Wonosari. Dengan keadaan masyarakat yang mempunyai perekonomian menengah kebawah dan letak geografis daerah

Tanjungsari yang kurang subur, tentunya sangat berdampak pada status gizi masyarakatnya. hal ini akan berdampak pula bagi kebugaran masyarakat Tanjungsari karena salah satu penunjang kebugaran jasmani adalah gizi yang dikonsumsi.

Kebugaran jasmani mempunyai hubungan dan kaitan dengan gizi. Sehingga dengan keadaan lingkungan dan iklim yang demikian pola hidup dan status gizi anak sebagian besar kurang baik walaupun sekolah menyediakan sarana olahraga sebagai penunjang kebugaran. Diasumsikan seperti itu karena. Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit, dan lebih bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari maupun dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani disekolah, sehingga memaksa kondisi tubuh selalu pada keadaan yang baik, bukan setelah melakukan aktifitas jasmani dalam mengikuti pembelajaran siswa ngantuk dan kelelahan, penulis melihat dari pengalaman waktu menjadi siswa SBI-O di SMA N 1 Tanjungsari (alumni).

Oleh sebab itu apabila pembinaan dilaksanakan dan didukung oleh pemenuhan gizi yang baik niscaya hasil pembinaan akan dapat tercapai. Berhasilnya pembinaan kebugaran jasmani di sekolah akan membawa dampak yang baik untuk generasi muda kedepan tentunya dibidang olahraga. Karena dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan mampu membawa prestasi dan semangat belajar yang baik pula.

Uraian di atas menunjukan bahwa pendidikan mempunyai fungsi dan tugas untuk mengupayakan kebugaran jasmani. Pencapaian tingkat kebugaran

jasmani yang baik dipengaruhi beberapa faktor, antara lain seperti pemenuhan gizi yang baik sebagai faktor pendukung. Dimilikinya kebugaran jasmani dan status gizi yang baik bagi siswa diharapkan dapat memberikan kontribusi tercapainya prestasi belajar yang optimal dibidang akademik maupun non akademik.

Oleh karena itu dari observasi yang dilakukan penulis di SMA N 1 Tanjungsari diperoleh data atau informasi bahwa tingkat kebugaran dan status gizi siswa kelas XI belum diketahui. Serta belum adanya penelitian untuk mengetahui hal tersebut sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Tingkat Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari”, harapannya dengan diketahuinya tingkat status gizi dan kebugaran jasmani siswa bisa lebih berprestasi secara optimal, dan para guru, terutama guru pendidikan jasmani atau pelatih dapat mempunyai data keadaan siswa terkait dengan tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki masing-masing siswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Pentingnya status gizi dalam memenuhi aktivitas olahraga siswa SBI-O untuk mencapai derajat sehat/bugar.
2. Belum diketahuinya tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari.

### **C. Batasan Masalah**

Permasalahan yang terkait dengan tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sangat kompleks. Oleh sebab itu agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi “ Tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari.

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan tersebut, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Seberapa besar tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O kelas XI SMA N 1 Tanjungsari ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Tingkat status gizi dan kebugaran jasmani siswa SBI-O kelas XI SMA N 1 Tanjungsari.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Teoritik**

- a. Dapat menunjukan bukti-bukti ilmiah mengenai tingkat status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SBI-O kelas XI SMA N 1 Tanjungsari, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun rancangan pembelajaran sesuai kebutuhan anak.
- b. Memberikan masukan khususnya untuk SMA N 1 Tanjungsari bahwa tingkat kebugaran jasmani dan status gizi yang baik akan berpengaruh

terhadap pencapaian prestasi belajar siswa di bidang akademik maupun non akademik, sehingga diharapkan pihak sekolah berupaya untuk selalu memperhatikan status gizi dan kebugaran jasmani siswanya.

## 2. Praktis

- a. Memberikan gambaran tentang tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga dapat digunakan sebagai evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program tambahan yang akan dilakukan.
- b. Dapat memberikan wawasan tentang pentingnya olahraga dan pemenuhan gizi yang baik bagi putra-putrinya.
- c. Agar siswa mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizinya, sehingga memiliki upaya untuk selalu melakukan aktifitas fisik, baik disekolahan maupun diluar sekolah, serta merubah dan menjaga pola hidup yang lebih baik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Tinjauan Tentang Status Gizi**

###### **a. Hakikat Status Gizi**

Menurut Supariasa, oleh Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar (2002: 19) bahwa, “status gizi adalah ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan dari nariture dalam bentuk variable tertentu”. Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh.

Status gizi merupakan gambaran tentang kesetimbangan tubuh dan kebutuhan makanan yang dikonsumsi tubuh dan dapat diperoleh melalui proses yang berkenaan dengan pemeliharaan dan perbaikan organ tubuh. Status gizi yaitu keadaan kesehatan seseorang sebagai refleksi dari konsumsi pangan dan penggunaannya oleh tubuh. Menurut, Suhardjo (Rina Kusimawati, 2010: 3) bahwa, “status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dibedakan antara gizi buruk, kurang, baik dan lebih”.

## **b. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi**

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Almatsir, 2002).

Masalah gizi yang sering dijumpai adalah tentang kekurangan mengkonsumsi makanan dan zat gizi didalam tubuh. Persatuan Para Ahli Gizi Indonesia (Persagi) pada tahun 1990, telah merumuskan faktor kekurangan gizi menyebabkan gizi kurang. (Supriasa, Bachyar Bakrie dan Ibnu Fajar, 2002 : 46) menerangkan, “faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan gizi yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan”. Konsumsi makanan dipengaruhi oleh pendapatan, makanan, dan tersedianya bahan makanan.

Ada pula yang membedakan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi terdiri atas :

### **1) Faktor Eksternal**

Faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi antara lain :

#### **a) Pendapatan**

Masalah gizi karena kemiskinan indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga, yang hubungannya dengan daya beli yang dimiliki keluarga tersebut (Sabtoso, 1999).



b). Pendidikan

Pendidikan gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua atau masyarakat untuk mewujudkan dengan status gizi yang baik (Suliha, 2001).

c). Pekerjaan

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga (Markum, 1991).

d). Budaya

Budaya adalah suatu ciri khas, akan mempengaruhi tingkah laku dan kebiasaan (Soetjiningsih, 1998).

2). Faktor Internal

Faktor Internal yang mempengaruhi status gizi antara lain :

a) usia

Usia akan mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi anak balita (Nursalam, 2001).

b) Kondisi Fisik

Mereka yang sakit, yang sedang dalam penyembuhan dan yang lanjut usia, semuanya membutuhkan pangan khusus karena status kesehatan mereka yang buruk. Bayi dan anak-anak yang kesehatannya buruk, adalah sangat rawan, karena pada periode hidup ini kebutuhan zat gizi digunakan untuk pertumbuhan cepat (Suhardjo, et, all, 1986).

### c) Infeksi

Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan (Suhardjo, et, all, 1986)

### c. Penilaian Status Gizi

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

#### 1) Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian gizi secara langsung dapat dibagi empat, yaitu :

##### a) Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi, Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidak seimbangan asupan protein dan energy. Hal ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh.

#### b) Klinis

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

#### c) Biokimia

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

#### d) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dan jaringan. Penggunaan umumnya pada situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemic dengan menggunakan cara tes adaptasi gelap.

## 2) Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

### a) Survei konsumsi makanan

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

### b) Faktor Ekologi

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

### c) Statistik vital

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

#### **d. Metode Antropometri**

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

#### **e. Jenis Parameter**

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain : umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul dan tebal lemak dibawah kulit. Pengukuran antropometri memiliki keuntungan dan kelebihan, yaitu mampu menyediakan informasi mengenai riwayat gizi masa lalu, yang tidak dapat diperoleh dengan bukti yang sama melalui metode pengukuran lainnya.

Pengukuran ini dapat dilakukan dengan relative cepat, mudah, dan reliable menggunakan peralatan-peralatan yang portable, tersedianya metode-metode yang terstandarisasi, dan digunakan peralatan yang terkalibrasi. Untuk membantu dalam meninterpretasi data antropometri,

pengukuran umumnya dinyatakan sebagai suatu indeks, seperti tinggi badan menurut umur.

#### 1) Umur

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

#### 2) Berat badan

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

Berat badan ini dinyatakan dalam bentuk indeks BB/U (Berat Badan menurut Umur) atau melakukan penilaian dengan melihat perubahan berat badan pada saat pengukuran dilakukan, yang dalam penggunaannya memberikan gambaran keadaan kini. Berat badan paling banyak digunakan karena hanya memerlukan satu pengukuran, hanya saja

tergantung pada ketetapan umur, tetapi kurang dapat menggambarkan kecenderungan perubahan situasi gizi dari waktu ke waktu (Djumadias Abunain, 1990: 39).

### 3) Tinggi badan

Tinggi badan memberikan gambaran fungsi pertumbuhan yang dilihat dari keadaan kurus kering dan kecil pendek. Tinggi badan sangat baik untuk melihat keadaan gizi masa lalu terutama yang berkaitan dengan keadaan berat badan lahir rendah dan kurang gizi pada masa balita.

Tinggi badan dinyatakan dalam bentuk Indeks TB/U (tinggi badan menurut umur), atau juga indeks BB/TB (Berat Badan menurut Tinggi Badan) jarang dilakukan karena perubahan tinggi badan yang lambat dan biasanya hanya dilakukan setahun sekali. Keadaan indeks ini pada umumnya memberikan gambaran keadaan lingkungan yang tidak baik, kemiskinan dan akibat tidak sehat yang menahun (Depkes RI, 2004: 64).

Berat badan dan tinggi badan adalah salah satu parameter penting untuk menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Penggunaan Indeks BB/U, TB/U dan BB/TB merupakan indikator status gizi untuk melihat adanya gangguan fungsi pertumbuhan dan komposisi tubuh (M. Khumaidi, 1994: 43).

Penggunaan berat badan dan tinggi badan akan lebih jelas dan *sensitive/peka* dalam menunjukkan keadaan gizi kurang bila dibandingkan dengan penggunaan BB/U. Dinyatakan dalam BB/TB, menurut standar WHO bila prevalensi kurus/*wasting*  $< -2SD$  diatas 10% menunjukan suatu

daerah tersebut mempunyai masalah gizi yang sangat serius dan berhubungan langsung dengan angka kesakitan.

#### 4) Lingkar lengan atas

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

Melihat dari pendapat ahli diatas parameter jenis ini kurang maksimal untuk digunakan sebagai pengukuran status gizi secara menyeluruh dan umum.

#### 5) Lingkar dada

Pengukuran lingkar dada biasanya dilakukan pada anak usia 2 sampai 3 tahun, karena resiko lingkar kepala dan lingkar dada sama pada umur 6 bulan (Supriasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002:53).

#### 6) Jaringan lunak

Dalam pengukuran status gizi menggunakan jaringan lunak dapat dilakukan dengan pengukuran otot dan lemak. Otot dan lemak merupakan jaringan lunak yang bervariasi pada penderita KEP. Antropometri jaringan



dapat dilakukan pada kedua jaringan tersebut dalam pengukuran status gizi di masyarakat (Supriasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 54).

**f. Indeks Massa Tubuh (IMT)**

Indeks masa tubuh (IMT) merupakan nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan dalam meter. IMT adalah nilai konversi dari hasil pengukuran antropometrik tinggi badan dan berat badan.

Sejak pertemuan pertama IDECG (international deficiency energy conculative group) di Guatemala tahun 1987, IMT hingga kini dipakai secara luas untuk menentukan status gizi seseorang. Hasil survey di beberapa Negara, menunjukkan bahwa IMT ternyata merupakan suatu indeks yang responsive, sensitive terhadap perubahan keadaan gizi, ketersediaan pangan menurut musim, dan produktifitas kerja.

IMT dipercaya dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh seseorang. Indeks massa tubuh (IMT) tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa IMT berkorelasi dengan pengukuran secara langsung pada lemak tubuh seperti underwater weighing dan energy x-ray absorbtometri. Grummer-Strawn LM et., 2002.

**g. Kategori dan pengukuran IMT**

Indeks masa tubuh dihitung sebagai berat badan dalam kilogram (kg) dibagi tinggi badan dalam meter dikuadratkan ( $m^2$ ) kemudian dikonversi dalam kelompok umur dengan standar deviasi (SD) yang telah

ditetapkan sebagai norma penilaian. Indeks Massa Tubuh secara signifikan berhubungan dengan kadar lemak tubuh. Saat ini IMT secara internasional diterima sebagai alat untuk mengidentifikasi kelebihan berat badan dan obesitas.

Indeks Masa Tubuh (IMT) diinterpretasi menggunakan kategori status berat badan standar yang sama untuk semua umur bagi pria dan wanita secara umum. Adapun klasifikasinya dapat dilihat pada table dibawah ini sebagai berikut.

Tabel 1. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia

<b>Kategori</b>	<b>IMT</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>(%)</b>
Kurus	< 18,5	18	29,03
Normal	18,5 – 22,9	33	53,23
<i>Overweight</i>	23,0 – 24,9	6	9,68
<i>Overweight</i> beresiko	25,0 – 29,9	5	8,06
Obesitas	> 30,0	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>62</b>	<b>100</b>

**Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 166).**

Indeks massa tubuh merupakan alternative untuk tindakan pengukuran lemak tubuh karena murah serta metode skrening kategori berat badan yang mudah dilakukan. Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus Metrik berikut :

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

## **2. Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani**

### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahraga membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk dapat membantu tercapainya prestasi olahraga yang tinggi, para pekerja, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik, sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi tak terkecuali para orang lanjut usia juga membutuhkan kebugaran jasmani untuk kesehatannya.

Demikian juga para balita dan anak-anak sekolah membutuhkan tingkat kebugaran yang lebih baik untuk perkembangannya dan untuk dapat belajar dengan baik. Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan mampu untuk berfungsinya tubuh secara efektif dan efisien untuk tahan dengan penyakit kurang gerak (*hipokenesis*).

Menurut Djoko Pekik Irianto ( 2004: 10) bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya”. Sedangkan menurut Sadoso Sumosardjono (1989: 42) mengatakan bahwa, “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai caangan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”.

Dari sumber lain Rusli Sutan (2003: 3) mengemukakan bahwa, "makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas". Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Menurut Sharkey (2003: 3) bahwa, "kebugaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatan seseorang".

Kebugaran jasmani (physical fitness) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (total fitness). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktifitas kesehariannya dengan waktu yang lama dibandingkan dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2004: 45).

Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Sedangkan Mikdar (2006: 45) berpendapat bahwa, "kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan".

Berdasarkan pendapat diatas, jelaslah bahwa setiap aktifitas fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap aktifitas fisik. Dapat diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kerja diperlukan kondisi jiwa raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut.

Merujuk pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani merupakan satu aspek dari kebugaran jasmani menyeluruh (total fitness). Kebugaan jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tak terduga (mendadak).

#### **b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen. Mengetahui dan memahami komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, karena komponen tersebut penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat

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

#### 1) Daya tahan

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

a) Daya Tahan Umum (*General endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan sistem peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

b) Daya Tahan Otot (*Local Endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama serta dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1988 : 16). Sedangkan Djoko Pekik Irianto (2004: 35) mengartikan bahwa, “daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama”. Jadi dapat ditarik kesimpulan dari keduanya yaitu daya tahan adalah kualitas komponen jantung dan otot untuk melaksanakan kerja dalam waktu yang cukup lama.

#### 2) Kekuatan otot

adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkatnya (Mochamad

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

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

### 3) Tenaga ledak otot

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

### 4) Kecepatan

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

### 5) Daya lentur (Kelentukan)

Kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen, dan tendo di sekitar persendian, karena apabila seseorang mengalami kurang gerak dalam persendiannya dapat menimbulkan gangguan gerak dan mudah

menimbulkan cedera (Mochamad Sajoto, 1988: 51). Sedangkan Dansina Moeloek (1984: 9) berpendapat bahwa, “Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian jadi meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang berbentuk sendi), otot, tendo, ligamen, dan sekeliling persendian.”

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

#### 6) Ketangkasan atau kelincahan

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

#### 7) Koordinasi

menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Misalnya dalam olahraga tenis, seseorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik, bila dapat bergerak kearah bola sambil mengayunkan raket, kemudian memukul dengan teknik yang benar (Dansina Moeloek, 1984: 11). Sedangkan Mochamad Sajoto (1988,



54) mengartikan bahwa, “koordinasi dengan kemampuan untuk menyatukan berbagai system saraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien”.

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

#### 8) Keseimbangan

Mochamad Sajoto (1988: 58) berpendapat bahwa, “keseimbangan sebagai kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis”. Sedangkan Dangsina Moeloek (1984: 11) berpendapat bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan (*kanalis semisirkularis*) pada telinga dan reseptor pada otot.yang diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi dalam kehidupan sehari-hari.

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

#### 9) Ketepatan

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

#### 10) Kecepatan reaksi

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

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

### **c. Hakikat Latihan**

#### 1) Pengertian latihan

Menurut Bompa (1994) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 11) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui keterampilan dan kapasitas energy. Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara

menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban, waktu atau intensitas

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:11-12) latihan adalah proses latihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan system tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Menurut Sukadianto (2005: 5) istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : practice, exercise, dan training. Latihan dari kata practice, adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga.

Latihan berasal dari kata exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan berasal dari kata training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang dicapai. Menurut Sukadianto (2005: 6) latihan adalah materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

## 2) Prinsip Latihan

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

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompas (1994: 29-48) adalah sebagai berikut : prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, prinsip pengembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individual, prinsip bervariasi, model dalam proses latihan, dan prinsip peningkatan beban. Prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain : prinsip persiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis (Sukadiyanto, 2005: 12).

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

## 3) Latihan Kebugaran

Setiap orang tentu menginginkan agar tubuhnya tetap bugar dan sehat. Kebugaran jasmani tidak dapat diperoleh begitu saja. Tingkat kebugaran jasmani sangat bergantung pada latihan aktivitas komponen-komponen kebugaran jasmani yang dapat menunjangnya. Komponen kebugaran jasmani tersebut mencakup kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Dalam latihan kebugaran tidak lepas dari prinsip-prinsip latihan yang sudah dijelaskan sebelumnya. Dalam pendidikan jasmani di sekolah seharusnya berdasarkan pada prinsip latihan dan dosis-dosis yang tepat. Kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam keberhasilan proses belajar mengajar di sekolah.

#### **d. Tes kebugaran jasmani**

Beberapa bentuk tes dan pengukuran dapat digunakan untuk mengukur dan mengetes kesegaran jasmani seseorang secara sederhana dan dapat digunakan siapa saja yang menginginkannya dan tentunya disesuaikan dengan kapasitas yang akan dicapai. Seperti yang diungkapkan oleh Yunsul Hairy (2004: 10.9 – 10.33) adalah sebagai berikut:

- 1) Tes Lari 2,4 km. Tes ini merupakan bentuk tes yang paling sering dipergunakan untuk menentukan kesegaran kardiovaskuler berdasarkan waktu yang dicapai dengan lari atau dengan berjalan sejauh 2,400 meter. Isapan oksigen maksimal dihitung berdasarkan waktu tempuh untuk menyelesaikan jarak tersebut.
- 2) Step Test. Tes ini digunakan untuk menghitung isapan oksigen maksimal, beban yang diberikan hanya sub maksimal. Tes ini

dilakukan dengan menggunakan bangku dengan tinggi 16 ¼ inci dan tes ini berlangsung tiga menit.

- 3) Astrand-Ryhming Test. Tes ini merupakan tes yang sangat sederhana dan paling praktis, sehingga tes ini sering dipergunakan untuk menghitung isapan oksigen maksimal dan tes ini dilakukan dengan menggunakan sepeda ergometer.
- 4) Harvard step test. Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik turun bangku harvard. Tes ini dilakukan dengan menggunakan bangku harvard setinggi 19 inci untuk lakilaki dan 17 inci untuk wanita.
- 5) Tes jalan cepat 4800 meter. Tes ini untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler. Tes ini dilakukan dengan menempuh jarak 4800 meter dengan jalan cepat.
- 6) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan tes yang disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tes ini terdiri dari 5 butir tes yang berlaku untuk beberapa kelompok umur yang dibedakan dalam masing-masing jenis kelamin. Adapun 5 butir tes tersebut meliputi : lari jarak pendek, gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh, baring duduk (sit-up), loncat tegak (Vertical jump), dan lari jarak menengah.

Berdasar bentuk tes-tes tersebut dapat terlihat jelas bahwa tes kesegaran jasmani yang banyak dipergunakan karena Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan. oleh karena itu instrumen/alat

yang tepat untuk mengetahui tingkat kebugaran/kesegaran jasmani baiknya menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

#### **e. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan tes yang disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tes ini terdiri dari 5 butir tes yang berlaku untuk beberapa kelompok umur yang dibedakan dalam masing-masing jenis kelamin. Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

#### **f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Menurut Suharjana (2008: 14) bahwa, “faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut : (1) Umur, (2) Jenis kelamin, (3) Makanan, (4) Tidur dan istirahat, (5) Kegiatan jasmani dan olahraga”. Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1983: 141) berpendapat bahwa, “faktor kebugaran jasmani yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah : (1) makanan, (2) olahraga, (3) usia, (4) kebiasaan hidup, (5) lingkungan.

##### **1) Umur atau usia**

Semakin tua usia seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan memompanya berkurang, terjadi

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

## 2) Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani putera biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani puteri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putera lebih banyak bila dibandingkan dengan puteri. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai/melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai nilai kebugaran jasmani yang jauh lebih besar.

## 3) Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu: (1) Dapat untuk pemeliharaan tubuh, (2) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, (3) Dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah haus dan rusak, (4) Mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, (5) Dapat sebagai sumber penghasil energi (Engkos Kosasih, 1983: 142).



Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan sangat berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan. Yang dimaksud bahan makan yang berkualitas adalah bahan makanan yang sesedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadai, sehingga faktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar-benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

#### 4) Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan

yang membelenggu kita, dan melancarkan system peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga.

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

#### 5) Kebiasaan hidup

Masing-masing orang memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-beda, tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan. Begitu juga dengan siswa-siswi SMA N 1 Tanjungsari yaitu kelas SBI-O memiliki aktivitas selain belajar juga kebiasaan melakukan olahraga khususnya bukan pada saat pelajaran penjas saja, tetapi ada tambahan latihan dipagi hari kemudian dilanjutkan pelajaran seperti kelas reguler, juga terdapat jam ekstrakurikuler pada sore hari.

Kebiasaan hidup yang penuh aktivitas bagi orang yang baru melakukan akan mengalami kesulitan baik fisik maupun psikologis, secara fisik karena tubuh manusia membutuhkan waktu untuk penyesuaian

dengan aktivitas gerak tubuh yang berlebih dari biasanya. Secara psikologis aktivitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otak seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress, namun setelah melewati kurun waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

#### 6) Faktor lingkungan

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

### **3. Karakteristik Siswa**

SMA N 1 Tanjungsari merupakan sekolah rintisan dan sekolah yang mempunyai kelas SBI-O (Sekolah Berbasis Isrimewa Olagraga) pertama di Gunungkidul, oleh sebab tersedianya fasilitas dan pembinaan olahraga disekolah, SMA N 1 Tanjungsari banyak mendapatkan prestasi dibidang non akademik yaitu melalui olahraga, bahkan dikelas regular juga cukup banyak prestasi yang diraih dibidang akademik, kegiatan kelas SBI-O dan kelas Reguler hampir sama, hanya saja tambahan jam Olagraga kelas SBI-O lebih banyak yaitu 8 jam perminggu. Dan ditambah ekstrakurikuler yang juga diikuti kelas Reguler sekali seminggu yaitu meliputi : sepakbola, bola basket, bola voly, bulutangkis, tenis meja, atletik, beladiri taekwondo dan sebagainya

Menurut Sukintaka (1992: 45 – 46) yang dikutip oleh Akhsan Arief (2011) karakteristik anak SMA adalah sebagai berikut

a. Jasmani

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik
- 2) Senang kepada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik.
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak putri proporsi tubuhnya masih menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energy dengan baik.
- 6) Mampu membangun kemampuan dengan sangat mengagumkan.

b. Fisik dan Mental

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2) Mental menjadi matang dan stabil.
- 3) Masih membutuhkan banyak pengalaman dari berbagai segi.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah seperti pendidikan, pekerjaan, peristiwa dunia dan politik, dan kepercayaan.

c. Social

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- 2) Lebih bebas.
- 3) Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa atau pendidik.
- 4) Senang kepada masalah perkembangan social.
- 5) Senang kepada kebebasan dari berpetualang.
- 6) Sadar untuk berpenampilan baik dan cara berpakaian rapid an baik.

7) Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.

8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

d. Perkembangan Motorik

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhpun menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka telah siap dilatih secara intensif.

#### **4. Penelitian yang Relevan**

Indra Sulistiyani (2002), Status kebugaran kardiorespirasi mahasiswa yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini berjumlah 150 mahasiswa, semua populasi digunakan sebagai sampel, sehingga disebut sampel total (sensus). Metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik tes. Instrument yang digunakan adalah tes lari 12 menit dari Cooper.

Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kebugaran kardiorespirasi mahasiswa yang mengikuti UKM olahraga adalah; kategori baik sekali 10,7%, kategori baik 13,3%, kategori sedang 40,0%, kategori kurang 19,35% dan kategori kurang sekali 16,7% secara keseluruhan sebagian besar masuk dalam kategori bugar.

Cristien Indaryanti (2007), Asuoab Energi Protein, status gizi, dan prestasi belajar anak sekolah dasar Arjoinangun 1 Pacitan. Skripsi Universitas Gadjah Mada.

Rata-rata asupan energy dari anak Sekolah Dasar Arjowinangun 1 Pacitan baik yaitu 82,5% dari AKG. Rata-rata asupan protein dari anak Sekolah Dasar Argowinangun 1 Pacitan baik yaitu 83,5% dari AKG. Rata-rata status gizi dari anak sekolah dasar Arjowinangun 1 Pacitan berdasarkan Z-score adalah baik yaitu 0,35. Rata-rata nilai belajar anak sekolah dasar SD Arjowinangun Pacitan yaitu 7,6. Ada hubungan yang signifikan antara asupan energy dan status gizi anak sekolah dasar Arjowinangun 1 Pacitan.

Ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dan status gizi anak sekolah dasar Arjowinangun 1 Pacitan. Ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar Argowinangun 1 Pacitan.

## **5. Kerangka Berfikir**

Status atau nilai gizi yang dimiliki oleh seseorang mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, dengan status gizi yang baik maka tingkat kebugaran jasmani seseorang akan baik pula. Sedangkan kondisi gizi yang baik biasanya akan berpengaruh terhadap penampilan fisik seseorang.

Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit dan lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga dengan demikian antara makanan, gizi, dan kesehatan berkaitan dengan kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan tampil aktif, giat bekerja, gembira, jarang sakit. Seseorang yang ada dalam kondisi yang kurang gizi pada umumnya akan mengalami lemas dalam beraktivitas.

Dengan kata lain seseorang yang mempunyai kondisi baik akan memiliki kecukupan energy yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas-aktivitas termasuk didalamnya aktivitas fisik. Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor agar tubuh dapat melakukan aktivitas jasmani sesuai kebutuhan hidup manusia.

Kebugaran jasmani tidak semata-mata muncul atau didapatkan, melainkan melalui proses pembentukan jaringan-jaringan untuk menyiapkan kondisi tubuh menuju bugar. Pola hidup juga akan mempengaruhi kebugaran seseorang, ketika seorang yang mengatur pola hidupnya dengan baik maka ia akan mendapatkan kebugaran itu, namun orang yang kurang memperhatikan kesehatannya akan mengalami tubuh yang kurang bugar dan lemas.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Berdasarkan sifat dan tujuannya, penelitian ini termasuk penelitian Deskriptif menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini tidak ada perlakuan tertentu terhadap variabel penelitian dan hanya digambarkan situasi yang ada sekarang. Penelitian ini dilakukan tanpa pengujian hipotesis, penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian variabel mandiri karena penelitian ini tidak menghubungkan antara satu variabel dan variabel yang lain.

##### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variable penelitian ini adalah status gizi dan kebugaran jasmani.

1. Status Gizi adalah keadaan yang menggambarkan kondisi tubuh siswa /siswi SBI-O SMA N 1 Tanjungsari kelas XI, yang diukur melalui perbandingan antara berat badan dan tinggi badan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT), berat badan diukur dengan timbangan, kemudian hasilnya dicatat dengan satuan kilogram (kg) dua angka dibelakang koma. Sedangkan tinggi badan diukur dengan Stadiometer kemudian diukur dengan satuan centimeter (cm). Dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan sehingga didapatkan data yang dapat dihitung dengan rumus IMT.
2. Kebugaran Jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa/siswi SBI-O kelas XI SMA N 1 Tanjungsari untuk melakukan



Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan indeks tes usia 16-19 tahun. Yang terdiri dari beberapa tes yaitu

- a. Lari 60 meter.
- b. Gantung angkat tubuh 60 detik (putra), gantung siku tekuk 60 detik (putri).
- c. Baring duduk 60 detik.
- d. Loncat tegak dan
- e. Lari 1200 meter untuk putra, 1000 meter untuk putri

Kemudian Kategori kebugaran jasmani diklasifikasikan atas Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali berdasarkan Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SBI-O kelas XI SMA N 1 Tanjungsari Kabupaten Gunung Kidul yang berjumlah 62 siswa terdiri dari 2 kelas, Menurut Suharsimi Arikunto (2005: 95) apabila subjek atau populasi kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitian ini menggunakan sampel yang terdiri dari 62 anak SBI-O kelas XI dan merupakan total populasi atau populasi keseluruhan.

### **D. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrument penelitian**

Instrument yang digunakan dalam pengambilan data tiap-tiap variable, sebagai berikut:

a. Status Gizi

Data status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan menggunakan Stadiometer dengan satuan centimeter (cm), dan berat badan menggunakan timbangan dengan satuan kilogram (kg), lalu dimasukkan ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh (IMT).

**Berat Badan (KG)**

$$\text{Indeks masa tubuh} = \frac{\text{Berat Badan (KG)}}{(\text{Tinggi badan (m)})^2}$$

IMT hingga kini dipakai secara luas untuk menentukan status gizi seseorang. Hasil survey di beberapa Negara, menunjukkan bahwa IMT ternyata merupakan suatu indeks yang responsive, sensitive terhadap perubahan keadaan gizi, ketersediaan pangan menurut musim, dan produktifitas kerja. Saat ini IMT secara internasional diterima sebagai alat untuk mengidentifikasi kelebihan berat badan dan obesitas. Indeks massa tubuh merupakan alternative untuk tindakan pengukuran lemak tubuh karena murah serta metode skrening kategori berat badan yang mudah dilakukan.

b. Tingkat Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-19 Tahun. Untuk menjamin validitas dan reliabilitas tes untuk umur 16-19 tahun, dalam buku pedoman sudah dicantumkan validitas dan reliabilitas tes, yaitu validitas 0,960 dan reliabilitas 0,720. Penelitian ini merupakan

rangkaian tes yang terdiri atas: (a) lari 60 meter, (b) gantung angkat tubuh untuk putra, gantung siku tekuk untuk putri selama 60 detik, (c) baring duduk 60 detik (d) loncat tegak (*vertical jump*), (e) lari 1.200 meter untuk putra dan 1.000 meter untuk putri.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan tes yang disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tes ini terdiri dari 5 butir tes yang berlaku untuk beberapa kelompok umur yang dibedakan dalam masing-masing jenis kelamin. Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

## **2. Teknik pengumpulan data**

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

### **a. Status gizi**

Pelaksanaan pengambilan data status gizi siswa adalah sebagai berikut:

#### **1) Tinggi Badan**

a) Alat ukur : Stadiometer

b) Pelaksanaan : siswa berdiri membelakangi alat tanpa sepatu. Tumit, pinggul, kepala satu garis dan menarik nafas serta pandangan lurus ke depan. Hasil pengukuran dicatat dengan satuan centimeter (cm).

## 2) Berat badan

a) Alat ukur : Timbangan

b) Pelaksanaan : siswa ditimbang tanpa sepatu, siswi berdiri diatas timbangan. Hasilnya ditulis dalam satuan kilogram (kg) dua angka dibelakang koma.

Kemudian hasil yang didapat dari pengukuran tinggi badan dan berat badan (TB/BB) dihitung dengan rumus IMT.

## b. Kebugaran Jasmani

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

Di dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani, instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun. Tes terdiri atas 5 butir, yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh (putra) dan gantung siku tekuk (putrid), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), lari 1.200 meter untuk putra dan 1.000 meter untuk putri.

1) Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a) lari 60 meter diukur dengan satuan detik dan dicatat satu angka dibelakang koma.
  - b) Gantung angkat tubuh (putra), dan gantung siku tekuk (putri), lamanya mempertahankan posisi diukur selama 60 detik.
  - c) Baring duduk diukur dengan banyaknya frekuensi selama 60 detik.
  - d) Loncat tegak diukur dengan tinggi raihan dalam satuan centimeter.
  - e) Lari 1.200 meter untuk putra dan 1.000 meter untuk putri dalam satuan menit dan detik.
- 2) Alat dan fasilitas yang digunakan adalah sebagai berikut
- a) Lintasan lari yang datar dan tidak licin.
  - b) Stopwatch.
  - c) Bendera start.
  - d) Tiang pancang
  - e) Nomor dada
  - f) Palang tunggal untuk gantung siku
  - g) Papan berskala untuk papan loncat
  - h) Rol meter
  - i) Serbuk kapur
  - j) Penghapus
  - k) Formulir tes

l) Peluit

m) Dan alat tulis.

Kemudian Kategori kebugaran jasmani diklasifikasikan atas Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali berdasarkan Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010.

## E. Teknik Analisis Data

### 1. Status gizi

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Cara penelitian ini adalah dengan menghitung persentase pencapaian Berat Badan standar berdasarkan Tinggi Badan (BB/TB).

**Tabel 1. Kategori Ambang Batas IMT**

<b>Kategori</b>	<b>IMT</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>(%)</b>
Kurus	< 18,5	18	29,03
Normal	18,5 – 22,9	33	53,23
<i>Overweight</i>	23,0 – 24,9	6	9,68
<i>Overweight</i> beresiko	25,0 – 29,9	5	8,06
Obesitas	> 30,0	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>62</b>	<b>100</b>

**Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 166).**

### 2. Kebugaran Jasmani

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif persentase. Data yang terkumpul dikonsultasikan kedalam table nilai setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak berumur 16-19 tahun. Untuk menilai tingkat kebugaran jasmani, tiap-tiap butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan table

norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani.

Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma TKJI. Adapun tabelnya sebagai berikut.

**Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 16-19 Tahun.**

Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1.200 meter	Nilai
S.d – 7,2"	19-Ke atas	41-Ke atas	73-Ke atas	s.d – 3'14"	5
7,3" – 8,3"	14-18	30-40	60-73	3'15"-4'25"	4
8,4" - 9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
9,7" – 11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
11,1"dst	0-4	0-9	38 dst	6'34" dst	1

**Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 28)**

**Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 16-19 Tahun.**

Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1.200 meter	Nilai
S.d – 8,4"	41" Ke atas	28-Ke atas	50-Ke atas	s.d – 3'52"	5
8,5" – 9,8"	22"-40"	20-28	39-49	3'53"-4'46"	4
9,9" – 11,4"	10"-21"	10-19	31-38	4'57"-5'58"	3
11,5" – 13,4"	3"-9"	3-9	23-30	5'59"-7'23"	2
13,5"dst	0"-2"	0-2	22 dst	7'24" dst	1

**Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 28)**

Jumlah nilai dari kelima butir tes tersebut dimasukan kedalam table norma kebugaran jasmani untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani. Adapun tabel norma TKJI untuk umur 16-19 tahun adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Kategori TKJI**

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

**Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 29)**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif berdasarkan persentase. Adapun rumus untuk penghitungan persentase adalah sebagai berikut

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

Keterangan

P : Persentase

NK : Banyaknya subjek kelompok

N : Banyak subjek kelompok total.



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari. Data hasil penelitian dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.

#### 1. Hasil Penelitian Status Gizi

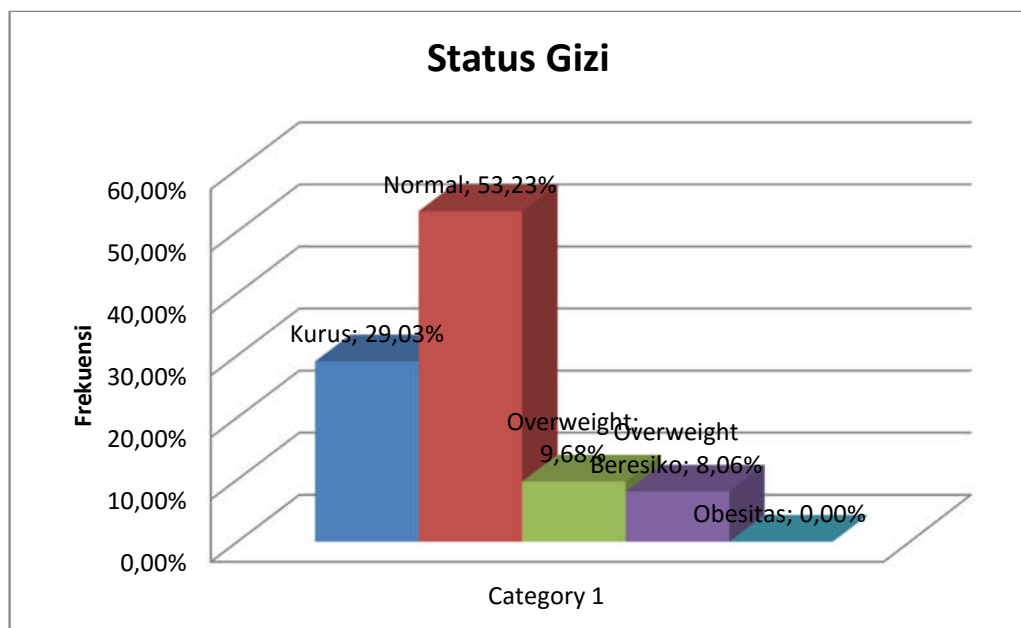
Hasil analisis statistik deskriptif untuk tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari secara keseluruhan dari 62 anak diperoleh nilai maksimum = 29,73, nilai minimum = 16,11, rata-rata (*mean*) = 20,49, *median* = 19,98 *modus* sebesar = 17,93; *standart deviasi* = 2,80. Deskripsi hasil penelitian tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Distribusi Hasil Penelitian Status Gizi**

Kategori	IMT	Frekuensi	(%)
Kurus	< 18,5	18	29,03
Normal	18,5 – 22,9	33	53,23
<i>Overweight</i>	23,0 – 24,9	6	9,68
<i>Overweight</i> beresiko	25,0 – 29,9	5	8,06
Obesitas	> 30,0	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>62</b>	<b>100</b>

**Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 166).**

Diagram dari distribusi frekuensi tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari adalah sebagai berikut:



**Gambar 1. Diagram Frekuensi Status Gizi**

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori normal sebesar 53,23 % (33 anak), diikuti kategori kurus sebesar 29,03 % (18 anak), kategori overweight sebesar 9,68 % (6 anak), kategori overweight beresiko sebesar 8,06 % (5 anak) dan kategori obesitas sebesar 0 %. Dengan hasil tersebut dapat diketahui tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari adalah normal.

## **2. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani**

Hasil analisis statistik deskriptif untuk tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari secara keseluruhan diperoleh dari 62 siswa nilai maksimum = 20, nilai minimum = 10, rata-rata (*mean*) = 13,85, *median* = 14, *modus* sebesar = 14; *standart deviasi* = 2,11. Deskripsi hasil

penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1

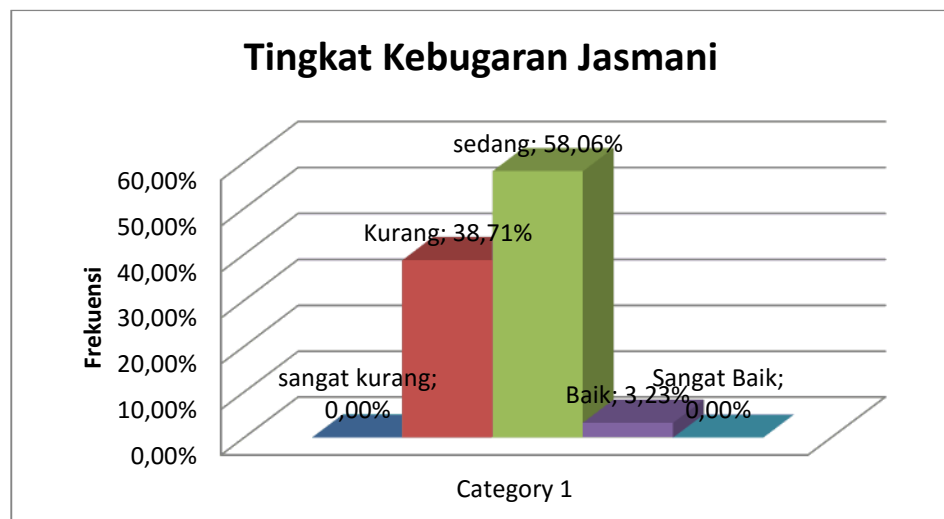
Tanjungsari dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6. Distribusi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani**

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik sekali	0	0
18 - 21	Baik	2	3,23
14 – 17	Sedang	36	58,06
10 – 13	Kurang	24	38,71
5 – 9	Kurang sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>62</b>	<b>100</b>

Diagram dari distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa

SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari adalah sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 58,06 % (36 anak), diikuti kategori kurang sebesar 38,71 % (24 anak), kategori baik sebesar 3,23 % (2 anak), kategori kurang sebesar 0 % dan kategori kurang sekali sebesar 0 %.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari adalah sedang.

## **B. Pembahasan**

### **1. Status Gizi**

Status gizi merupakan gambaran tentang keseimbangan tubuh dan kebutuhan makanan yang dikonsumsi tubuh dan dapat diperoleh melalui proses yang berkenaan dengan pemeliharaan dan perbaikan organ tubuh. Seperti halnya yang ungkapkan oleh Suhardjo (Rina Kusimawati, 2010: 3) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dibedakan antara gizi buruk, kurang, baik dan lebih.

Setiap orang pastilah mempunyai status gizi yang berbeda-beda, berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori normal sebesar 53,23 % (33 anak). Hasil tersebut sesuai dengan harapan bahwa pada dasarnya status gizi yang baik adalah normal. Status gizi yang normal mengindikasikan bahwa sebagian besar anak mempunyai keseimbangan yang baik antara berat badan dengan tinggi badan. Status gizi normal diartikan mereka mampu menerapkan pola hidup yang seimbangan sehingga masih menjaga kondisi status gizi normal. seperti yang dikemukakan oleh Mu'arifah (2007: 3.35) status gizi yang baik dikarenakan mengkonsumsi makanan atau zat-zat gizi yang seimbang bagi tubuh. Sebaliknya gizi yang kurang dan buruk diakibatkan makanan yang dikonsumsi tubuh tidak seimbang dan dalam jumlah yang kurang

memadai, sedangkan gizi berlebihan diakibatkan makanan yang dikonsumsi tubuh dalam jumlah yang melebihi kebutuhan.

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui siswa yang mempunyai kategori kurus sebesar 29,03 % (18 anak). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa beberapa siswa mempunyai ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan. Status gizi siswa yang kurang mereka cenderung mempunyai berat badan masih kurang (badanya terlihat kurus).

Menurut observasi SMA N 1 Tanjungsari kecamatan Tanjungsari, sebagian besar memiliki tingkat ekonomi yang menengah kebawah. Karena Tanjungsari diasumsikan dengan daerah yang sulit air dan bahkan sampai mengakibatkan kekeringan bila kemarau panjang. Dengan keadaan masyarakat yang mempunyai perekonomian menengah kebawah dan letak geografis daerah Tanjungsari yang kurang subur, tentunya sangat berdampak pada status gizi masyarakatnya. Hal ini akan berdampak pula bagi status gizi anak.

Sedangkan beberapa anak yang mempunyai kategori overweight sebesar 9,68 % (6 anak) dan kategori overweight beresiko sebesar 8,06 % (5 anak). Hasil tersebut dapat diartikan beberapa siswa mempunyai berat badan berlebih, sehingga mengakibatkan status gizinya tergolong kelebihan berat badan, anak yang kelebihan berat badan kemungkinan besar status gizinya terpenuhi tetapi tidak diimbangi dengan aktifitas yang baik.

Melihat dari hasil status gizi anak SBI-O diatas masih cukup banyak anak yang masuk dalam kategori kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan. Kemungkinan adanya perbedaan perekonomian, buruknya pola hidup yang dijalani setiap individu dan lainnya. Sungguh sangat disayangkan karena pengambilan data ini diambil dari siswa/siswi kelas SBI-O (Sekolah Berbasis Istimewa Olahraga) SMA N 1 Tanjungsari, terlepas dari hal tersebut bisa saja siswa/siswi SBI-O mempunyai status gizi yang masih dalam kategori kelebihan atau kekurangan berat badan, tetapi keterampilan dalam menguasai salah satu bidang olahraga adalah salah satu pertimbangan mengapa SMA N 1 Tanjungsari menerima siswa/siswi baru SBI-O, karena syarat masuk kelas SBI-O di SMA N 1 Tanjungsari melalui tes keterampilan dibidang olahaga masing-masing dan dipilih oleh pelatih-pelatih yang mengajar diberbagai cabang olahraga yang tersedia dan terfasilitasi di SMA N 1 Tanjungsari.

Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh pola hidup anak yang sehat. Pola hidup sehat tersebut mencakup pola makan, aktifitas, kebersihan badan dan pola istirahat. Baik dan buruk status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang dapat memengaruhi dan menunjang status gizi anak agar sesuai dengan yang dibutuhkan. Status gizi seseorang juga dapat dipengaruhi oleh asupan makanan yang di konsumsi setiap hari dan ditunjang oleh aktivitas yang rutin.

Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh, yaitu yang cukup mengandung unsur karbohidrat,

protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Fungsi dari makanan bergizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga gizi yang cukup dan baik akan mendukung tubuh dalam melakukan kegiatan. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Untuk itu agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik. Pola makan yang sehat merupakan keteraturan makan-makanan yang higienis dan bergizi dengan memperhatikan waktu dan bahan pembuatnya

Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*. Seseorang yang kurang mengonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik.

Selain itu fungsi gizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Untuk itu agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik.

## **2. Tingkat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani merupakan satu aspek dari kebugaran jasmani menyeluruh (total fitness). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tak terduga (mendadak).

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 58,06 % (36 anak). Kebugaran jasmani yang sedang diartikan bahwa siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari mempunyai kesehatan dan aktifitas jasmani yang cukup dalam kesehariannya. Aktivitas sehari-hari seseorang akan sangat memengaruhi kebugaran jasmani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani yang sedang diartikan bahwa sebagian besar siswa hanya melakukan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Aktivitas yang dilakukan sehari-hari tentu saja tidak cukup menunjang kebugaran jasmani menjadi lebih baik.



Sedangkan hasil penelitian juga menunjukkan 38,71 % anak masuk kategori kurang, hal tersebut tentu saja dikatakan tidak sedikit. Pengamatan peneliti sebagian besar siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari adalah sedang terlihat kurang dalam beraktivitas fisik. Meskipun menjadi Sekolah Berbasis Istimewa Olahraga ternyata hal tersebut tidak menjamin kondisi kebugaran jasmani siswa adalah baik semuanya. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kemungkinan kurangnya keseriusan dalam melakukan setiap tes TKJI, kurangnya waktu istirahat dalam menerima beban aktifitas olahraga yang berat (Kelelahan) dan faktor lainnya. Dengan demikian aktivitas yang dilakukan setiap hari di rasa belum cukup untuk menunjang kebugaran jasmani tubuh. Dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang teratur dan terkontrol, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di sekolah atau diluar jam sekolah.

Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik sebesar 3,23 % (2 anak), tentunya ini kondisi ini yang seharusnya diharapkan sebagai siswa SBI-O karena siswa yang mempunyai kategori baik dapat diindikasikan bahawa siswa tersebut termasuk siswa yang aktif dalam latihan olahraga. Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan di sekolah tetapi juga latihan di rumah, seperti ; bermain sepak bola, voli, bulu tangkis dan juga rutinitas lari pagi.

Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan

kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya aktifitas rutin guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Selain itu beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain makanan, istirahat dan kebiasaan hidup dan lingkungan. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadi tugas utama bagi seseorang untuk menjaga tubuh mempunyai kebugaran jasmani yang baik, dan juga di dukung dari sekolah, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, dengan cara mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan juga latihan-latihan kebugaran jasmani.

Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor pendukung kebugaran jasmani. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*. Selama ini siswa SD masih setring jajan semabrang, makanan tidak sehat akan membuat tubuh cepat lemas sehingga motivasi untuk bergerak menjadi kurang, dan daya tahan tubuh akan berkurang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat status gizi siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori normal sebesar 53,23 %, kategori kurus sebesar 29,03 %, kategori overweight sebesar 9,68 %, kategori overweight beresiko sebesar 8,06 % dan kategori obesitas sebesar 0 %.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 58,06 %, kategori kurang sebesar 38,71 %, kategori baik sebesar 3,23 %.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

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

1. Menjadi informasi mengenai data tingkat status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari.
2. Data status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari dapat menjadi gambaran bagi siswa, guru dan pihak sekolah SMA N 1 Tanjungsari sehingga dapat menjadi bahan untuk proses latihan.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

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

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam melaksanakan tes dan pengukuran.
2. Terbatasnya waktu penelitian peneliti tidak mengontrol aktifitas siswa setiap harinya yang dapat mempengaruhi status gizi dan kebugaran jasmani anak.

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai kebugaran jasmani kurang untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga kondisi fisik, menjaga pola makan, dan melakukan intensitas latihan fisik secara rutin.
2. Bagi siswa yang masih mempunyai status gizi kurang untuk selalu menjaga pola makan dan meningkatkannya dengan asupan makanan yang bergizi, siswa yang kelebihan berat badan untuk meningkatkan aktivitas fisik agar menjaga keseimbangan pola hidupnya. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan populasi yang lebih luas dan sampel yang berbeda, sehingga kebugaran jasmani dan status gizi dapat teridentifikasi lebih banyak lagi

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Performance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (Ed) (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : FK UI Jakarta
- Depdiknas. (2004). *Standar Kompetensi Guru Pemula Jenjang S1 Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*
- Djumadinas, Abunain (1990). *Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi*. Bogor: Puslitbang Gizi.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Persindo.
- Heru Siswanto. (2009). “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa yang Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Anggar Universitas Negeri Yogyakarta.” *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Khumaidi, M. (1994). *Gizi Masyarakat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.
- Kemdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Kemdiknas.
- Len Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Sehat dan Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Mikdar, U. Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.
- M. Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Kota Semarang : Dahara Prize

- Rina Kusumawati. (2010). *Hubungan Tingkat Keparahan Karies Gigi dengan Status Gizi Siswa Kelas Dua SDN Ciangsana*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh. Jakarta
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Karya Grafita Utama.
- Sharkey, B.J. (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Suharjana (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta FIK UNY
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta: Rieneka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: ECG

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Performance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (Ed) (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : FK UI Jakarta
- Depdiknas (2004). *Standar Kompetensi Guru Pemula Jenjang S1 Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djumadinas, Abunain (1990). *Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi*. Bogor: Puslitbang Gizi.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Persindo.
- Heru Siswanto. (2009). “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa yang Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Anggar Universitas Negeri Yogyakarta.” *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Khumaidi, M. (1994). *Gizi Masyarakat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.
- Kemdiknas. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT Arya Duta.
- Len Kravitz (2001). *Panduan Lengkap Sehat dan Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Mikdar, U Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.

- M. Sajoto (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Kota Semarang : Dahara Prize
- Rina Kusumawati (2010). *Hubungan Tingat Keperahan Karies Gigi dengan Status Gizi Siswa Kelas Dua SDN Ciangsana*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh. Jakarta
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas..
- Suharjana (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta FIK UNY
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta: Rieneka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supariasa, I dewa Nyoman (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: ECG
- Sharkey, B.J (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Sadoso Sumosardjuno (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Karya Grafita Utama.

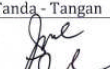











# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Ferdian Nur Faldin  
 NIM : 12601244035  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Dra. Farida Mulyaningrati, M.Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	31/3 - 2016	Konfirmasi permasalahan.	
2.	20/4 - 2016	Bab I	
3.	3/5 - 2016	Bab I	
4.	2-8 - 2016	Bab I & II	
5.	26-8 - 2016	Bab III	
6.	31-8 - 16	Bab III	
7.	6-9 - 16	Instrument + ambil data	
8.	1-10 - 16	Bab IV	
9.	17-11 - 16	Bab IV & V	
10.	22-11 - 16	Bab I - akhir	

Ketua Prodi PJKR,

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
 NIP. 19751018 200501 1 002.



## Lampiran 2. Surat ijin Penelitian dari FIK



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 : 406/UN.34.16/PP/2016. 16 September 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

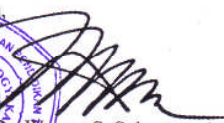
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Muhammad Ferdian Nur Faldin.  
NIM : 12601244035.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September s.d Oktober 2016.  
Tempat/Obyek : SMA N 1 Tanjungsari Gunungkidul.  
Judul Skripsi : Tingkat Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SBI-O Kelas XI SMA N 1 Tanjungsari Gunungkidul.

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 SMA N 1 Tanjungsari Gunungkidul.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

### Lampiran 3. Surat Izin Dari KPMPT

  
PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
**KANTOR PENANAMAN MODAL PELAYANAN TERPADU**  
Alamat : Jalan Brigjen Katamsa No. 1 Tlp (0274) 391942 Wonosari 55812

---

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
Nomor : 0782/PEN/IX/2016

Membaca : Surat dari SEKRETARIAT DAERAH, Nomor : 070/REG/V/206/9/2016 tanggal 16 September 2016, hal : Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;  
2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;  
3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan kepada :  
Nama : MUHAMMAD FERDIAN NUR FALDIN NIM : 12601244035  
Fakultas/Instansi : Ilmu Keolahragaan/UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Alamat Instansi : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta  
Alamat Rumah : Sumberjo 031/004, Ngawu, Playen, Gunungkidul  
Keperluan : Izin penelitian dengan judul: "TINGKAT STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SBI-O KELAS XI SMA N 1 TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL"

Lokasi Penelitian : SMA N 1 TANJUNGSARI Kab. Gunungkidul  
Dosen Pembimbing : Farida Mulyaningsih, M.Kes  
Waktunya : Mulai tanggal : 19 September 2016 s/d 19 Oktober 2016  
Dengan ketentuan :

Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. BAPPEDA Kab. Gunungkidul) dalam bentuk *softcopy format pdf* yang tersimpan dalam keping compact Disk (CD) dan dalam bentuk data yang dikirim via e-mail ke alamat : [litbangbappeda.gk@gmail.com](mailto:litbangbappeda.gk@gmail.com) dengan tembusan ke Kantor Perpustakaan dan Arsip Daerah dengan alamat e-mail : [kpadgunungkidul@gmail.com](mailto:kpadgunungkidul@gmail.com).
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
4. Surat Ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
5. Surat ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas.

Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Dikeluarkan di : Wonosari  
Pada Tanggal 19 September 2016  
An. BUPATI GUNUNGKIDUL  
KEPALA

  
Drs. AZIS SALEH  
NIP. 19660603-198602 1 002

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan) ;
2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul ;
3. Kepala Kantor KESBANGPOL Kab. Gunungkidul ;
4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul ;
5. Kepala SMA N 1 Tanjungsari Kab. Gunungkidul ;
6. Arsip ;

## Lampiran 4. Surat Izin dari PEMDA



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
 Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
 YOGYAKARTA 55213

operator1@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN / IJIN**

070/REG/VI/206/9/2016

Membaca Surat : **DEKAN** Nomor : **406/UN.34.16/PP/2016**  
 Tanggal : **16 SEPTEMBER 2016** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;  
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

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

Nama : **MUHAMMAD FERDIAN NUR FALDIN** NIP/NIM : **12601244035**  
 Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
 Judul : **TINGKAT STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SBI-O KELAS XI SMA N 1 TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL**  
 Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**  
 Waktu : **16 SEPTEMBER 2016 s.d 16 DESEMBER 2016**

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui instansi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap instansi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
 Pada tanggal **16 SEPTEMBER 2016**  
 A.n Sekretaris Daerah  
 Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
 Ub,  
 Kepala Biro Administrasi Pembangunan



**Tembusan:**

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI GUNUNGKIDUL C.Q KPPTSP GUNUNGKIDUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

## Lampiran 5. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SMA N 1 TANJUNGSARI**  
Jl. Baron Km. 12 kemiri Tanjungsari Gunungkidul, Yogyakarta

### SURAT KETERANGAN

No : 421.3/ 335 /2016

Yang bertanda tangan dibawah ini nama,


Nama : H. Comed Sudarsono, S.Pd  
NIP : 19680222 199212 1 002  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Instansi : SMA N 1 Tanjungsari

Mencrangkan dengan sesungguhnya bahwa,

Nama : Muhammad Ferdian Nur Faldin  
NIM : 12601244035  
Prodi : S1 PJKR  
Asal Sekolah : Universitas Negeri Yogyakarta


Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian tentang “TINGKAT STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SBIO KELAS XI SMA N 1 TANJUNGSARI “ di SMA N 1 Tanjungsari Gunungkidul.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tanjungsari, 7 Nopember 2016  
Kepala Sekolah,  
  
H. Comed Sudarsono, S.Pd  
NIP 19680222 199212 1 002



## Lampiran 6. Sertifikat Peneraan Timbangan 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 : 6614 / TE - 728 / IX / 2016**  
 Number

No. Order : 010147  
 Diterima tgl : 21 September 2016

**ALAT**  
*Equipment*

Nama <i>Name</i>	: Timbangan Badan	Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: -
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 180 kg	Nomor Seri <i>Serial number</i>	: -
Daya Baca <i>Readability</i>	: 100 gram	Merek/Buatan <i>Trade Mark / Manufactur</i>	: Elitech

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama <i>Name</i>	: Mohammad Ferdian Nur Faldin
Alamat <i>Address</i>	: Sumberejo Ngawi Playen Gunung Kidul

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode <i>Method</i>	: SK DJ PDN No. 31 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standar <i>Standard</i>	: Anak Timbangan Kelas M <sub>1</sub>
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-123-IDN


**TANGGAL TERA ULANG**  
*Date of Verification* : 21 September 2016

**LOKASI TERA ULANG**  
*Location of Verification* : Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**  
*Environment condition of Verification* : Suhu : 25°C ± 2°C; Kelembaban : 55% ± 10%

**HASIL TERA ULANG**  
*Result of verification* : **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016**

**DITERA ULANG KEMBALI**  
*Reverification* : 21 September 2017



Yogyakarta, 23 September 2016  
 P. Kepala  
 Maitho, SE, M.Si  
 NIP. 19591210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T


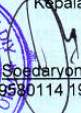
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

## Lampiran 7. Sertifikat Peneraan Ukuran Tinggi Badan



 <b>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b> <b>DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN</b> <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. ( 0274 ) 375062, 377303 Fax. ( 0274 ) 375062	
<b>SERTIFIKAT PENERAAN</b> <b>VERIFICATION CERTIFICATE</b> Nomor : 6615 / UP - 425 / IX / 2016	
No. Order : 010147 Diterima tgl : 21 September 2016	
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i> Nama : Kapasitas : Daya Baca : Readability :	: Ukuran Tinggi Badan : 200 cm : 1 mm  <b>PEMILIK</b> <i>Owner</i> Nama : Alamat : Address :
Tipe/Model : 26 SM Nomor Seri : - Merek/Buatan : Height Trade Mark / Manufaktur :	
Nama : Mohammad Ferdian Nur Faldin Alamat : Sumberejo Ngawi Playen Gunung Kidul Address :	
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : Standard : Standard : Telusuran : Traceability :	
: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 : Komparator 1 m : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN	
<b>TANGGAL TERA ULANG</b> <i>Date of Verification</i> : 21 September 2016 <b>LOKASI TERA ULANG</b> <i>Location of Verification</i> : Balai Metrologi Yogyakarta <b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> <i>Environment condition of Verification</i> : Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10% <b>HASIL TERA ULANG</b> <i>Result of verification</i> : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016 <b>DITERA ULANG KEMBALI</b> <i>Reverification</i> : 21 September 2017	
Yogyakarta, 23 September 2016 Plt. Kepala  Masitoh SE, M.Si NIP. 1959/210 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 8. Sertifikat Peneraan Stopwatch

		PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
		<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 5054 / SW - 75 / XI / 2015 Number	
		No. Order : 008697 Diterima tgl : 16 November 2015	
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i>			
Nama	: Stopwatch	Tipe/Model	: -
Kapasitas	: 9 jam	Nomor Seri	: -
Daya Baca	: 0,01 detik	Merek/Buatan	: -
		Trade Mark/Manufaktur	
<b>PEMILIK</b> <i>Owner</i>			
Nama	: Desy Arisandi		
Alamat	: Tukluk, Semin, Gunung Kidul		
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i>			
Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument		
Standar	: Casio HS-80TW.IDF		
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN		
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> <i>Date of Calibrated</i> : 16 November 2015			
<b>LOKASI KALIBRASI</b> <i>Location of calibration</i> : Balai Metrologi Yogyakarta			
<b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> <i>Environment condition of calibration</i> : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%			
<b>HASIL</b> <i>Result</i> : Lihat sebaliknya			
Yogyakarta, 23 November 2015 Kepala  Spedaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 006			
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-02.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

## Lampiran 9. Sertifikat Peneraan Pita Meteran

		PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
<b>SERTIFIKAT PENERAAN</b> VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 5053 / UP - 406 / XI / 2015 Number			
		No. Order : 008697 Diterima tgl : 16 November 2015	
<b>ALAT</b> Equipment			
Nama	: Pita Meter	Tipe/Model	: -
Kapasitas	: 5,00 m	Nomor Seri	: -
Daya Baca	: 1 mm	Merek/Buatan	: -
<b>PEMILIK</b> Owner			
Nama	: Desy Arisandi		
Alamat	: Tukluk, Semin, Gunung Kidul		
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> 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		
<b>TANGGAL TERA ULANG</b> Date of Verification : 16 November 2015			
<b>LOKASI TERA ULANG</b> Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta			
<b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> Environment condition of Verification : Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%			
<b>HASIL TERA ULANG</b> Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015			
<b>DITERA ULANG KEMBALI</b> Reverification : 16 November 2016			
Yogyakarta, 23 November 2015  Kepala Soedaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 006			
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 10. Data Penelitian Status Gizi

No	NAMA	TINGGI BADAN	BERAT BADAN	TB (m)	TB <sup>2</sup>	IMT
1	A F A R	165	49	1,65	2,7225	17,9981635
2	A L W	167	72	1,67	2,7889	25,8166302
3	A B	163	49	1,63	2,6569	18,4425458
4	A L W (P)	154	40	1,54	2,3716	16,8662506
5	A W Y	161	55	1,61	2,5921	21,2183172
6	A K S (P)	160	60	1,6	2,56	23,4375
7	D P	178	64	1,78	3,1684	20,1994698
8	D R (P)	158	46	1,58	2,4964	18,4265342
9	D O (P)	158	45	1,58	2,4964	18,0259574
10	D S	164	73	1,64	2,6896	27,1415824
11	D P	177	57	1,77	3,1329	18,1940056
12	D W R P	169	62	1,69	2,8561	21,7079234
13	F Y I (P)	160	48	1,6	2,56	18,75
14	F P	172	59	1,72	2,9584	19,9432125
15	F C P	175	60	1,75	3,0625	19,5918367
16	F N P	168	62	1,68	2,8224	21,9671202
17	G N W	167	53	1,67	2,7889	19,0039084
18	G E W (P)	150	51	1,5	2,25	22,6666667
19	I J S	175	77	1,75	3,0625	25,1428571
20	I M A	177	59	1,77	3,1329	18,8323917
21	J O P	169	48	1,69	2,8561	16,8061342
22	O A S	173	54	1,73	2,9929	18,0427011
23	R W	169	46	1,69	2,8561	16,1058786
24	R S (P)	151	44	1,51	2,2801	19,2973992
25	R R R	170	68	1,7	2,89	23,5294118
26	R P	167	50	1,67	2,7889	17,9282154
27	S M (P)	165	47	1,65	2,7225	17,2635445
28	S D S (P)	165	50	1,65	2,7225	18,3654729
29	S I	175	71	1,75	3,0625	23,1836735
30	S	163	45	1,63	2,6569	16,9370319
31	T H	183	65	1,83	3,3489	19,4093583
32	T P	180	73	1,8	3,24	22,5308642
33	A H F	165	49	1,65	2,7225	17,9981635
34	A N S	174	90	1,74	3,0276	29,7265161
35	A A	168	55	1,68	2,8224	19,4869615
36	A N	175	64	1,75	3,0625	20,8979592

37	A P L	172	60	1,72	2,9584	20,2812331
38	B H N	175	70	1,75	3,0625	22,8571429
39	C B A	170	65	1,7	2,89	22,4913495
40	D E S	161	53	1,61	2,5921	20,446742
41	D A	170	60	1,7	2,89	20,7612457
42	E N Y	164	69	1,64	2,6896	25,6543724
43	G A	172	62	1,72	2,9584	20,9572742
44	I W N	174	72	1,74	3,0276	23,7812128
45	I R	169	68	1,69	2,8561	23,8086902
46	L A W (P)	165	65	1,65	2,7225	23,8751148
47	M D M	171	56	1,71	2,9241	19,1511918
48	N W	168	48	1,68	2,8224	17,0068027
49	P F S	163	60	1,63	2,6569	22,5827092
50	R A A A	166	52	1,66	2,7556	18,8706634
51	R M P Y	172	67	1,72	2,9584	22,647377
52	R A N	171	66	1,71	2,9241	22,5710475
53	R D S	164	48	1,64	2,6896	17,8465199
54	R A M I	167	50	1,67	2,7889	17,9282154
55	R D S	155	45	1,55	2,4025	18,7304891
56	S K	176	66	1,76	3,0976	21,3068182
57	S V	172	55	1,72	2,9584	18,5911303
58	T J	158	50	1,58	2,4964	20,0288415
59	T M	161	46	1,61	2,5921	17,7462289
60	T S N (P)	157	50	1,57	2,4649	20,2847986
61	Y D	160	52	1,6	2,56	20,3125
62	Y B	155	46	1,55	2,4025	19,1467222

### Lampiran 11. Data Penelitian Kebugaran Jasmani

No	Lari		gantung S T		Sit up		Vertical J		Lari 1200/1000		TKJI
	WAKTU	N	JUMLAH	N	JUMLAH	N	HASIL	N	JUMLAH	N	
1	11,07''	2	10	3	44	5	47	2	6'.39''	1	13
2	8,11''	4	5	2	46	5	45	2	6'.27''	2	15
3	8,11''	4	10	3	41	5	50	3	6'.08''	2	17
4	8,15	5	45"	5	32	5	43	4	8,05	1	20
5	9,33''	3	6	2	46	5	49	2	5'.29''	2	14
6	10,55	3	25"	4	22	4	34	3	6,53	3	17
7	8,05''	4	13	3	46	5	58	3	5'.55''	2	17
8	13,39''	2	19''	3	29	5	38	3	6'.21''	2	15
9	10,45''	3	32''	4	27	4	40	4	6'.26''	2	17
10	12,53''	1	2	1	43	5	47	2	6'32''	2	11
11	9,37''	3	3	1	45	5	56	3	7'.09''	1	13
12	9,96''	2	11	3	48	5	50	3	6'.54''	1	14
13	11,24	3	30"	4	26	4	54	5	7,25	1	17
14	10,57''	2	11	3	50	5	55	3	5'55''	2	15
15	7,07''	5	8	2	47	5	53	3	6'.53''	1	16
16	8,09	4	6	2	29	3	50	3	5,44	2	14
17	7,99''	4	3	1	46	5	48	2	5'.58''	2	14
18	11,55''	2	20''	3	39	5	46	4	6'.30''	2	16
19	8,45''	3	12	3	41	5	58	3	6'.58''	1	15
20	8,42''	3	8	2	41	5	58	3	6'.03''	2	15
21	8,54''	3	12	3	33	4	48	2	5,45	2	14
22	10,01''	2	1	1	33	4	57	3	6'.46''	1	11
23	8,77''	3	3	1	30	4	46	2	8'.14''	1	11
24	12,14''	2	7''	2	18	3	38	3	6'.25''	2	12
25	7,87''	4	5	2	49	5	46	2	6'.15''	2	15
26	7,90''	4	10	3	48	5	44	2	5'.45''	2	16
27	10,35	3	25"	4	24	4	37	3	5,21"	3	17
28	9,82	3	29"	4	33	5	44	4	6,05	2	18
29	9,42''	3	2	1	28	3	48	2	6'.46''	1	10
30	10,18''	2	2	1	32	4	45	2	8'.16''	1	10
31	8,55''	3	8	2	39	4	60	4	6,02''	2	15
32	8,60''	3	2	1	45	5	58	3	6'.25''	2	14
33	07,69''	4	8	2	47	5	45	2	6'.46''	1	14
34	09,85''	2	2	1	41	5	41	2	8'.02''	1	11
35	10,87	2	12	3	54	5	54	3	7,53''	1	14

36	08,78''	3	12	3	35	4	47	2	8'.04''	1	13
37	11,02	2	6	2	43	5	45	2	6,9''	1	12
38	8,89	3	10	3	46	5	43	2	7,26''	1	14
39	8,85	3	16	4	38	4	40	2	8,75''	1	14
40	09,42''	3	8	2	48	5	44	2	7'.32''	1	13
41	8,75	3	12	3	45	5	41	2	6,52''	1	14
42	08,74''	3	5	2	50	5	44	2	6'.57''	1	13
43	8,75	3	8	2	43	5	31	1	5,46''	2	13
44	7,65	4	13	3	40	4	38	1	5,88''	2	14
45	9,92	2	10	3	33	4	43	2	6,56''	1	12
46	10,45	3	28"	4	29	5	34	3	8,91''	1	16
47	07,77''	4	11	3	38	4	48	2	6'.50''	1	14
48	07,89''	4	12	3	38	4	46	2	6'.09''	2	15
49	9,5	3	9	3	31	4	40	2	7,54''	1	13
50	08,76''	3	12	3	26	3	45	2	8'.04''	1	12
51	8,76	3	5	2	46	5	57	3	5,67''	2	15
52	9,65	3	2	1	55	5	55	3	6,88''	1	13
53	09,73''	2	5	2	39	4	45	2	7'.43''	1	11
54	10,21	2	6	2	44	5	51	3	7,32''	1	13
55	8,94	3	4	1	41	5	53	3	5,87''	2	14
56	07,79''	4	6	2	45	5	50	3	6'.32''	2	16
57	09,76''	2	13	3	46	5	48	2	7'.52''	1	13
58	8,76	3	6	2	36	4	45	2	6,77''	1	12
59	9,65	3	15	4	29	3	40	2	8,92''	1	13
60	10,21	3	31"	4	35	5	38	3	9,15''	1	16
61	13,12''	2	16	4	47	5	54	3	7'.18''	1	15
62	12,54	2	4	1	51	5	45	2	6,74''	1	11

## Lampiran 12. Data Lahir Siswa

No	NAMA	TEMPAT LAHIR	TANGGAL LAHIR	USIA
1	A F A R	Gunungkidul	1999-11-28	18 <sup>th</sup>
2	A L W	Gunungkidul	2000-11-09	17 <sup>th</sup>
3	A B	Gunungkidul	1999-03-27	18 <sup>th</sup>
4	A L W (P)	Gunungkidul	2000-11-19	17 <sup>th</sup>
5	A W Y	Gunungkidul	1999-07-25	18 <sup>th</sup>
6	A K S (P)	Gunungkidul	2000-11-28	17 <sup>th</sup>
7	D P	Gunungkidul	1999-09-16	18 <sup>th</sup>
8	D R (P)	Gunungkidul	2000-03-28	17 <sup>th</sup>
9	D O (P)	Gunungkidul	2000-10-06	17 <sup>th</sup>
10	D S	Gunungkidul	2000-02-11	17 <sup>th</sup>
11	D P	Bika Hulu	1999-11-04	18 <sup>th</sup>
12	D W R P	Gunungkidul	2000-03-07	17 <sup>th</sup>
13	F Y I (P)	Gunungkidul	1999-09-03	18 <sup>th</sup>
14	F P	Gunungkidul	2000-01-02	17 <sup>th</sup>
15	F C P	Wonogiri	2000-07-04	17 <sup>th</sup>
16	F N P	Gunungkidul	2000-04-21	17 <sup>th</sup>
17	G N W	Gunungkidul	1999-06-10	18 <sup>th</sup>
18	G E W (P)	Gunungkidul	1999-12-01	18 <sup>th</sup>
19	I J S	Gunungkidul	2000-02-13	17 <sup>th</sup>
20	I M A	Gunungkidul	2000-01-06	17 <sup>th</sup>
21	J O P	Gunungkidul	2000-04-27	17 <sup>th</sup>
22	O A S	Gunungkidul	1999-09-18	18 <sup>th</sup>
23	R W	Gunungkidul	2000-05-05	17 <sup>th</sup>
24	R S (P)	Gunungkidul	2000-05-17	17 <sup>th</sup>
25	R R R	Gunungkidul	2000-01-09	17 <sup>th</sup>
26	R P	Gunungkidul	1999-12-17	18 <sup>th</sup>
27	S M (P)	Gunungkidul	2000-04-14	17 <sup>th</sup>
28	S D S (P)	Gunungkidul	1999-12-11	18 <sup>th</sup>
29	S I	Gunungkidul	1999-03-28	18 <sup>th</sup>
30	S	Gunungkidul	1999-02-27	18 <sup>th</sup>
31	T H	Gunungkidul	2000-09-23	17 <sup>th</sup>
32	T P	Gunungkidul	1999-10-02	18 <sup>th</sup>
33	A H F	Gunungkidul	1999-11-01	18 <sup>th</sup>
34	A N S	Gunungkidul	1999-07-08	18 <sup>th</sup>
35	A A	Gunungkidul	1999-05-25	18 <sup>th</sup>
36	A N	Gunungkidul	1999-04-26	18 <sup>th</sup>

37	A P L	Gunungkidul	1999-04-05	18 <sup>th</sup>
38	B H N	Gunungkidul	1999-11-18	18 <sup>th</sup>
39	C B A	Gunungkidul	2000-05-18	17 <sup>th</sup>
40	D E S	Gunungkidul	2000-06-04	17 <sup>th</sup>
41	D A	Gunungkidul	2000-05-15	17 <sup>th</sup>
42	E N Y	Gunungkidul	1999-07-17	18 <sup>th</sup>
43	G A	Gunungkidul	2000-03-09	17 <sup>th</sup>
44	I W N	Bogor	1999-10-02	18 <sup>th</sup>
45	I R	Gunungkidul	1999-12-30	18 <sup>th</sup>
46	L A W (P)	Gunungkidul	2000-01-18	17 <sup>th</sup>
47	M D M	Gunungkidul	1999-05-01	18 <sup>th</sup>
48	N W	Gunungkidul	1999-12-26	18 <sup>th</sup>
49	P F S	Gunungkidul	2000-01-24	17 <sup>th</sup>
50	R A A A	Gunungkidul	2000-04-14	17 <sup>th</sup>
51	R M P Y	Gunungkidul	2000-01-10	17 <sup>th</sup>
52	R A N	Wonogiri	2000-03-09	17 <sup>th</sup>
53	R D S	Gunungkidul	2000-05-16	17 <sup>th</sup>
54	R A M I	Gunungkidul	1999-05-18	18 <sup>th</sup>
55	R D S	Gunungkidul	1999-06-07	18 <sup>th</sup>
56	S K	Gunungkidul	1999-07-25	18 <sup>th</sup>
57	S V	Gunungkidul	1999-05-02	18 <sup>th</sup>
58	T J	Gunungkidul	2000-05-12	17 <sup>th</sup>
59	T M	Gunungkidul	2000-04-26	17 <sup>th</sup>
60	T S N (P)	Gunungkidul	2000-04-09	17 <sup>th</sup>
61	Y D	Gunungkidul	2000-04-02	17 <sup>th</sup>
62	Y B	Wonogiri	2000-03-01	17 <sup>th</sup>



## Lampiran 13. Statistik data Penelitian

### Frequencies

[DataSet0]

Statistics			
		Status gizi	Kesegaran jasmani
N	Valid	62	62
	Missing	0	0
Mean		20,4927	14,0484
Median		19,9860	14,0000
Mode		17,93 <sup>a</sup>	14,00
Std. Deviation		2,80340	2,05201
Minimum		16,11	10,00
Maximum		29,73	20,00
Sum		1270,55	871,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

Status gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16,11	1	1,6	1,6	1,6
	16,81	1	1,6	1,6	3,2
	16,87	1	1,6	1,6	4,8
	16,94	1	1,6	1,6	6,5
	17,01	1	1,6	1,6	8,1
	17,26	1	1,6	1,6	9,7
	17,75	1	1,6	1,6	11,3
	17,85	1	1,6	1,6	12,9
	17,93	2	3,2	3,2	16,1
	18,00	2	3,2	3,2	19,4
	18,03	1	1,6	1,6	21,0
	18,04	1	1,6	1,6	22,6
	18,19	1	1,6	1,6	24,2
	18,37	1	1,6	1,6	25,8

	18,43	1	1,6	1,6	27,4
	18,44	1	1,6	1,6	29,0
	18,59	1	1,6	1,6	30,6
	18,73	1	1,6	1,6	32,3
	18,75	1	1,6	1,6	33,9
	18,83	1	1,6	1,6	35,5
	18,87	1	1,6	1,6	37,1
	19,00	1	1,6	1,6	38,7
	19,15	1	1,6	1,6	40,3
	19,15	1	1,6	1,6	41,9
	19,30	1	1,6	1,6	43,5
	19,41	1	1,6	1,6	45,2
	19,49	1	1,6	1,6	46,8
	19,59	1	1,6	1,6	48,4
	19,94	1	1,6	1,6	50,0
	20,03	1	1,6	1,6	51,6
	20,20	1	1,6	1,6	53,2
	20,28	1	1,6	1,6	54,8
	20,28	1	1,6	1,6	56,5
	20,31	1	1,6	1,6	58,1
	20,45	1	1,6	1,6	59,7
Valid	20,76	1	1,6	1,6	61,3
	20,90	1	1,6	1,6	62,9
	20,96	1	1,6	1,6	64,5
	21,22	1	1,6	1,6	66,1
	21,31	1	1,6	1,6	67,7
	21,71	1	1,6	1,6	69,4
	21,97	1	1,6	1,6	71,0
	22,49	1	1,6	1,6	72,6
	22,53	1	1,6	1,6	74,2
	22,57	1	1,6	1,6	75,8
	22,58	1	1,6	1,6	77,4
	22,65	1	1,6	1,6	79,0
	22,67	1	1,6	1,6	80,6
	22,86	1	1,6	1,6	82,3
	23,18	1	1,6	1,6	83,9
	23,44	1	1,6	1,6	85,5
	23,53	1	1,6	1,6	87,1
	23,78	1	1,6	1,6	88,7
	23,81	1	1,6	1,6	90,3
	23,88	1	1,6	1,6	91,9
	25,14	1	1,6	1,6	93,5
	25,65	1	1,6	1,6	95,2
	25,82	1	1,6	1,6	96,8
	27,14	1	1,6	1,6	98,4
	29,73	1	1,6	1,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Kesegaran jasmani**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10,00	2	3,2	3,2	3,2
11,00	6	9,7	9,7	12,9
12,00	5	8,1	8,1	21,0
13,00	11	17,7	17,7	38,7
14,00	14	22,6	22,6	61,3
15,00	10	16,1	16,1	77,4
16,00	6	9,7	9,7	87,1
17,00	6	9,7	9,7	96,8
18,00	1	1,6	1,6	98,4
20,00	1	1,6	1,6	100,0
Total	62	100,0	100,0	

#### **Lampiran 14. Dokumentasi**



**Mengukur tinggi badan dan berat badan (Status Gizi)**



**lari sprint 60 meter dan lari 1200 meter (putra) 1000 meter (putri)**



**Gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk**



**Baring duduk dan Loncat tegak**