

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD REJOSARI 3 SEMIN
GUNUNGGKIDUL**

SKRIPSI

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



Oleh :
ERTHA CAHYAPUTRA
12601244033

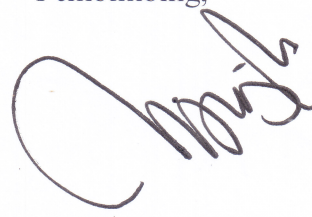
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul”** yang disusun oleh Ertha Cahyaputra, NIM 12601244033 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 20 November 2016

Pembimbing,



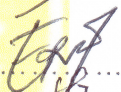



Cerika Rismayanti, M. Or
NIP. 19830127 200604 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

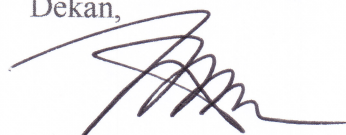
Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul” yang disusun oleh Ertha Cahyaputra, NIM 12601244033 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 3 Oktober 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Cerika Rismayanthi, M.Or	Ketua Penguji		27/12/16
Fitria Dwi A, M.Or	Sekretaris Penguji		28/12/16
Erwin Setyo K, M.Kes	Penguji I		24/11/16
Sriawan, M.Kes	Penguji II		24/11/16

Yogyakarta, 3 Januari 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



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

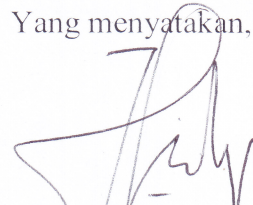
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul”** 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, 22 November 2016

Yang menyatakan,



Ertha Cahyaputra,
NIM 12601244033

MOTTO

”Barang siapa menolong agama Allah, niscaya Dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu”

(Q.S Muhammad : 7)

“Betapa pun hebatnya sebuah ilmu pengetahuan, apapun itu, pastilah dia memiliki sebuah keterbatasan”

(John Petrucci)

“Kehidupan adalah apa yang terjadi ketika anda sibuk membuat rencana”

(John Lennon)

“Janganlah suka menyepelekan sebuah urusan, melihat televisi pun kadang masih harus memperbaiki antena, atau pun menggaruk punggung”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah dan terimakasih kepada Allah SWT, kupersembahkan karyaku ini untuk:

- ❖ Orang tua tercinta, Bapak Heri Susilo dan Ibu Sutarmi yang telah mencurahkan kasih sayang, doa, dukungan dan fasilitas kepada saya di sepanjang pengerjaan skripsi ini.
- ❖ Kakak dan adikku, Mila Agassi dan Fetria Hikmawati Susilo yang selalu memotivasi dan memberikan semangat.

Semoga ananda selalu bisa menjadi apa yang kalian harapkan dan selalu membahagiakan kalian semua, dan semoga kelak kita semua dapat dipertemukan kembali dalam curahan kasih sayangNya. Amin.

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD REJOSARI 3 SEMIN GUNUNGGKIDUL

Oleh:

Ertha Cahyaputra
12601244033

ABSTRAK

Dilatarbelakangi oleh letak sekolah yang cukup jauh dari perkotaan, dan asupan makanan yang kurang baik, menimbulkan permasalahan pada kebugaran jasmani para siswa, padahal asupan makanan akan sangat penting untuk menunjang aktivitas dan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Rejosari 3, Semin, Gunungkidul, yang terletak di Dusun Bedil, dekat dengan perbatasan ujung timur Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas atas SD Rejosari 3 yang berjumlah 52 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment dan analisis regresi berganda dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar $0,570 > r_{tabel(0,05)(51)}$ (0,231), dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar $0,683 > r_{tabel(0,05)(51)}$ (0,231), dapat disimpulkan ada hubungan antara status gizi tingkat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Uji hipotesis ketiga menunjukkan nilai F_{hitung} $32,758 > F_{tabel}$ (3,19) dapat disimpulkan ada hubungan positif dan signifikan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul.

Kata kunci : *Hubungan, Pola Makan, Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul”** 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 Yoogyakarta.
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 Drs Erwin Setyo K, M.Kes, 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 Cerika Rismayanti, S.Or, M.Or, dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Guru di SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul, yang telah 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, 22 November 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
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 LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Batasan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	12
A. Deskripsi Teori	12
1. Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani.....	12
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	12
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	14
c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	22
d. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani.....	47
2. Pola makan.....	59
3. Tinjauan Tentang Status Gizi.....	64

4. Istirahat.....	71
5. Aktivitas Jasmani.....	73
6. Siswa Sekolah dasar.....	78
B. Penelitian yang Relevan.....	82
BAB III. METODE PENELITIAN	86
A. Desain Penelitian.....	86
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	87
C. Populasi dan Sampel Penelitian	88
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	88
E. Teknik Analisis Data.....	92
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	99
A. Deskripsi Hasil Penelitian	99
B. Pembahasan.....	107
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	111
A. Kesimpulan	111
B. Implikasi.....	111
C. Keterbatasan Penelitian	112
D. Saran	112
DAFTAR PUSTAKA	113
LAMPIRAN.....	115

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Kebutuhan Energi berdasarkan Usia.....	23
Tabel 2. Aktivitas Anak Sekolah Dasar Laki-Laki dan Perempuan.....	28
Tabel 3. Kebutuhan Air berdasarkan Usia, Berat Badan, dan Aktivitas.....	36
Tabel 4. Kriteria Indeks Kesanggupan Badan Nilainya.....	49
Tabel 5. Kandungan pada Beberapa Jenis Bahan Makanan.....	62
Tabel 6. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	70
Tabel 7. Pengelompokan Waktu Istirahat Sesuai Usia.....	71
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pola Makan.....	99
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	101
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani.....	102
Tabel 11. Distribusi Hasil Uji Normalitas.....	103
Tabel 12. Distribusi Hasil Uji Linearitas.....	103
Tabel 13. Distribusi Hasil Korelasi.....	104
Tabel 14. Hasil Analisis Regresi Berganda.....	105
Tabel 15. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif.....	106

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Makanan Mengandung Karbohidrat.....	30
Gambar 2. Makanan Mengandung Lemak.....	31
Gambar 3. Makanan Mengandung Protein.....	33
Gambar 4. Makanan Mengandung Vitamin.....	34
Gambar 5. Makanan Mengandung Mineral.....	35
Gambar 6. Makanan Mengandung Air.....	37
Gambar 7. Teh dan Kopi Termasuk dalam Stimulan.....	44
Gambar 8. Posisi Start Lari 40 meter.....	55
Gambar 9. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk.....	56
Gambar 10. Sikap saat Gantung Siku Tekuk.....	56
Gambar 11. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	57
Gambar 12. Sikap Awalan Loncat Tegak.....	58
Gambar 13. Posisi Start Lari Jarak 600 meter.....	59
Gambar 14. Bagan Kerangka Berfikir.....	82

Daftar Lampiran

	hal
Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS.....	116
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian.....	117
Lampiran 3. Surat Kalibrasi.....	118
Lampiran 4. Data Penelitian.....	120
Lampiran 5. Statistik untuk Penelitian.....	126
Lampiran 6. Uji Normalitas.....	128
Lampiran 7. Uji Linieritas.....	129
Lampiran 8. Uji Korelasi.....	132
Lampiran 9. Uji Analisis Regresi Berganda.....	133
Lampiran 10. Foto-foto Penelitian.....	134

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam pembentukan baik buruknya perilaku dan tingkah laku manusia. Menyadari akan hal itu, pemerintah sangat serius menangani bidang pendidikan. Sistem pendidikan yang baik diharapkan melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pendidikan terdiri 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. Pendidikan jasmani juga merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap positif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani yang dilakukan di SMA atau MA merupakan tahapan pembinaan kebugaran

jasmani bagi manusia. Pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani adalah suatu proses pembinaan dan pembudayaan untuk memelihara kebugaran jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan sekolah maupun luar sekolah. Tujuan yang terkandung dalam pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani antara lain peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja, dan prestasi belajar. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka akan membawa prestasi dan semangat belajar yang baik pula dan mengambil peran untuk memberikan atau menyalurkan aktivitas jasmani anak SD atau MI.

Keberhasilan pendidikan jasmani sebagai peningkatan kebugaran jasmani juga tidak lepas dari peran seorang guru pendidikan jasmani tersebut. Dimana seorang guru pendidikan jasmani sebagai fasilitator dan sebagai pendamping saat pembelajaran anak untuk mengeksplorasi aktivitas jasmani tersebut, dan memberikan pengertian tentang arti pentingnya pendidikan jasmani khususnya untuk aktivitas jasmani dalam pembentukan kebugaran jasmani yang baik mengingat kebugaran jasmani adalah faktor penting anak dalam melaksanakan proses pembelajaran.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam

menghadapi kehidupan yang penuh tantangan. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui aktivitas fisik yang benar, teratur, dan terukur. Peran dari pendidikan jasmani terlihat dengan adanya hal tersebut. Seorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran yang baik, kalau orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. Pada dasarnya manusia memerlukan kebugaran yang total (*Total Fitness*). *Total fitness* ini mencakup multidimensi, yaitu mencakup kebugaran intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kebugaran fisik. Cirinya seseorang yang memiliki kebugaran secara intelektual antara lain: (1) cerdas dalam berfikir, (2) cepat dalam memecahkan suatu masalah, (3) memiliki ide-ide atau gagasan yang cemerlang, (4) memiliki karya yang berguna bagi orang lain. Bugar secara sosial dapat dicirikan yaitu suka menolong sesama, suka membantu temannya dan bergotong royong dimasyarakat. Sementara seseorang yang bugar secara spiritual biasanya ditandai oleh kedekatannya dengan Sang Pencipta. Siswa sekolah dasar adalah awal dimana siswa tersebut bertemu dengan satu dan yang lain, membangun sebuah hubungan pertemanan yang baik, jika siswa mempunyai kebugaran yang mencakup segala hal di atas maka siswa tersebut dapat dikatakan mempunyai kebugaran yang total (Suharjana, 2013 : 3).

Kebugaran yang baik tidak secara langsung didapatkan seseorang tanpa usaha dan pola hidup yang baik. Ada beberapa hal yang cukup mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yang pertama ada pola makan, istirahat, dan juga aktivitas jasmaninya. Untuk siswa SD peneliti sedikit melakukan

observasi kepada para siswa yaitu melihat keadaan pola hidup siswa selama dirumah, dengan 3 faktor di atas.

Dengan ketiga faktor di atas akan mempengaruhi kebugaran seorang siswa, apalagi usia sekolah dasar terutama 10-12 tahun. Pola makan yang baik akan sangat mendukung kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan, didalam makanan terdapat kandungan-kandungan yang akan memberikan dampak bagi tubuh. Pola makan yang baik adalah pola makan yang seimbang, dulunya sering disebut dengan pola makan 4 sehat 5 sempurna. Mengonsumsi pola makan yang seimbang merupakan anjuran mendasar yang hakiki bagi semua orang, dimana asupan zat gizi yang dikonsumsi menentukan aspek kesehatan nutrisi setiap individu. Pengertian makanan yang seimbang ialah penjabaran makanan-makanan yang memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan asupan gizi yang dibutuhkan. Pada umumnya memang Indonesia adalah negara agraris dimana sebagian besar penduduknya bermata pencaharian sebagai seorang petani, apalagi di pedesaan, hampir semua, mengandalkan sebagian besar dari konsumsi makanan pokok. Makanan pokok yang digunakan adalah beras, jagung, umbi-umbian (terutama singkong dan ubi jalar). Penggunaan makanan pokok didasarkan atas ketersediaannya di daerah yang bersangkutan yang pada umumnya berasal dari hasil usahanya sebagai tani keluarga dan kemudian berkembang menjadi kebiasaan makan di daerah tersebut (BPS,1990).

Di daerah Rejosari, Semin, Gunungkidul yang memang adalah daerah pedesaan disana masyarakat sebagian besar adalah seorang petani, sehingga

tentu saja makanan sehari-hari adalah makanan pokok, seperti nasi, umbi-umbian, dan lain sebagainya. Sebagian masyarakat di sana bermata pencaharian petani maka sedikit banyak juga akan berimbas pada konsumsi makanan anak, yang justru mungkin setiap pagi para siswa sebelum berangkat sekolah sarapan terlebih dahulu dengan nasi (beras) dan lauk, yang di dalamnya mengandung karbohidrat yang baik untuk tubuh serta menghasilkan energi. Bahkan dipedesaan sekalipun sekarang sudah banyak petani yang tidak hanya menanam padi untuk konsumsi keluarga, namun juga sayuran seperti terong, cabe, kangkung, yang didalamnya mengandung gizi dan vitamin, juga beberapa buah-buahan seperti jambu biji, mangga dan lain sebagainya, sehingga peneliti berasumsi bahwa makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak disana sudah mempunyai kandungan yang baik. Peneliti juga sempat melakukan survei langsung dengan menggunakan angket mengenai pola makan para siswa di SD Rejosari 3 Semin. Ternyata cukup banyak siswa yang mengkonsumsi makanan yang instan, seperti mie instan dan makanan snack ringan yang lain, bahkan ada juga yang hanya mengkonsumsi minuman instan dari toko, yang kandungan nutrisinya sedikit.

Menurut Persatuan Ahli Gizi konsumsi makanan yang baik adalah makanan sehat berimbang atau nutrisi sesuai kebutuhan. Ini membuktikan bahwa sarapan yang dikonsumsi oleh para siswa belum memenuhi kandungan gizi yang baik. Ditambah lagi bahwa melihat kondisi di pedesaan, bahwa makanan yang disantap untuk sarapan tidak jauh beda dengan makan siangnya ketika pulang dari sekolah. Ini juga menjadi perhatian untuk

makanan anak yang terkesan asal terisi sebelum berangkat sekolah, tanpa memperhatikan kandungan gizi didalam makanan tersebut dan mengandung kebutuhan 4 sehat lima sempurna atau gizi yang seimbang.

Dengan lebih memperhatikan hal tersebut para siswa akan mempunyai tubuh yang sehat dan kuat. Namun perlu diingat mempunyai tubuh yang sehat dan kuat juga tidak lepas dari kebiasaan istirahat atau pola istirahat anak tersebut. Observasi yang dilakukan peneliti mendapatkan data bahwa siswa belum memenuhi jam istirahat yang baik ataupun cukup untuk usia 7-12 tahun, yaitu 10-11 jam terdiri dari 8-9 jam tidur malam, dan 2 jam di siang hari (www.Parenting.co.id). Peneliti sempat menanyakan mengapa tidur siswa belum memenuhi kebutuhan istirahat yang baik, beberapa siswa menjawab karena menonton tayangan televisi. Hal tersebut menjadi kebiasaan yang tidak baik karena dapat membuat siswa mengantuk saat pembelajaran di sekolah. Dengan waktu istirahat yang kurang baik tersebut para siswa juga mengalami badan yang kurang bugar, apalagi untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga, siswa harus mempunyai bekal kondisi tubuh yang baik, untuk beraktivitas saja siswa membutuhkan kebugaran yang baik.

Aktivitas jasmani atau di luar pembelajaran untuk kelas atas siswa SD Rejosari 3 cukup menarik, dari hasil observasi yang penulis lakukan para siswa beberapa masih ada yang beraktivitas dengan permainan anak zaman dahulu, seperti dakon, bermain kelereng, bermain dengan bola bekel dan petak umpet. Ini menarik karena sudah jarang sekali saat ini anak bermain permainan zaman dahulu, karena perkembangan teknologi yang membuat

anak sudah melupakan aktivitasnya dan lebih memilih untuk bermain dengan *gadgetnya*. Namun para siswa belum mempunyai aktivitas jasmani yang mencukupi di sekolah, di karenakan tidak adanya kegiatan sekolah seperti ekstrakurikuler, dan hanya 2 jam pelajaran dalam satu minggu pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Kurangnya waktu untuk beraktivitas jasmani ini juga disebabkan karena para siswa kebanyakan sudah mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah, seperti bimbingan belajar atau les, untuk bekal menghadapi ujian nasional. Ini bisa jadi membuat kebugaran anak menjadi kurang baik, sebab anak dituntut untuk berkonsentrasi penuh pada belajarnya.

Peneliti juga sempat memperhatikan proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD Rejosari 3 dan sedikit berbincang dengan guru pendidikan jasmani, yang cukup menjadi perhatian adalah para siswa tidak memperhatikan instruksi dari guru, sehingga terkesan seenaknya saat melaksanakan pembelajaran, padahal guru berusaha semaksimal mungkin untuk memberikan pembelajaran yang baik dan bermanfaat bagi kebugaran jasmani siswa, ini juga bisa mempengaruhi proses pembelajaran dan tujuan utama pembelajaran jasmani. Patut disadari bahwa gangguan kesehatan juga akan muncul akibat tidak diterapkannya pola hidup yang baik. Diharapkan guru pendidikan jasmani disekolah juga menggunakan waktu saat pembelajaran semaksimal mungkin agar kebugaran anak bisa tercapai, bukan hanya sekedar bermain diluar kelas saja, namun mempunyai bobot untuk menunjang kebugaran anak.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa pendidikan di sekolah mempunyai peran untuk mengupayakan kebugaran jasmani siswa. Pencapaian tingkat kebugaran yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain seperti kondusifnya suasana pembelajaran, asupan makan anak yang baik, pola istirahat, dan aktivitas jasmaninya, karena kebugaran yang baik belum tentu berasal dari mengkonsumsi makanan yang mempunyai kandungan gizi saja, namun peran dari istirahat dan latihan dalam artian yaitu aktivitas jasmaninya baik di dalam pembelajaran maupun di luar akan sangat berpengaruh. Peneliti berharap dengan dimilikinya kebugaran yang baik oleh para siswa, akan mampu mengoptimalkan prestasi belajarnya di sekolah. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di SD Rejosari 3 diperoleh data atau informasi bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas 4, 5, dan 6 belum diketahui. Serta belum adanya penelitian untuk mengetahui hal tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3”. Dengan demikian diharapkan para siswa mampu mengerti cara menjaga kesehatan tubuh yang baik, dan menjadi bekal untuk masa dewasanya kelak.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Para siswa SD Rejosari 3, Semin, Gunungkidul belum memperhatikan kandungan makanan yang dikonsumsinya sehari-hari.

2. Kurangnya waktu istirahat siswa SD Rejosari 3 karena menonton tayangan televisi sampai larut malam.
3. Kurang kondusifnya kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani karena siswa terkesan seenaknya saat melakukan pembelajaran.
4. Belum diketahuinya hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan pola makan, serta status gizi pada siswa kelas atas SD Rejosari 3, Semin, Gunungkidul.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara pola makan dengan kebugaran jasmani siswa SD Rejosari 3 Kecamatan Semin Gunungkidul?
2. Adakah hubungan antara pola makan dengan status gizi siswa SD Rejosari 3 Kecamatan Semin Gunungkidul?
3. Adakah hubungan antara pola makan dan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Kecamatan Semin Gunungkidul?

D. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 cukup kompleks. Oleh sebab itu agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi “Hubungan antara Pola Makan, Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara pola makan, status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritik

- a. Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan pola makan, serta status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3, Semin, Gunungkidul, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun rancangan pembelajaran sesuai kebutuhan anak.
- b. Memberikan masukan khususnya untuk SD Rejosari 3, Semin, Gunungkidul, bahwa hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan pola makan, serta status gizi yang baik akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi belajar siswa, sehingga diharapkan pihak sekolah berupaya untuk selalu memperhatikan gizi dan utamanya kebugaran jasmani siswanya.

2. Praktis

- a. Memberikan gambaran tentang 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 atau aktivitas jasmani dan pola hidup yang baik untuk pemenuhan gizi dan kebugaran yang baik bagi putra-putrinya.
- c. Agar siswa mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga memiliki upaya untuk selalu melakukan aktivitas fisik, baik disekolah maupun di luar sekolah, serta mengubah dan menjaga pola hidup yang lebih baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahragawan 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 manusia lanjut usia juga membutuhkan kebugaran jasmani untuk kesehatannya. Demikian juga para balita maupun anak-anak sekolah membutuhkan tingkat kebugaran yang lebih baik untuk perkembangannya dan untuk dapat belajar dengan baik. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan mampu untuk berfungsinya tubuh secara efektif dan efisien untuk tahan terhadap penyakit kurang gerak (*hipokinesis*).

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 Sadoso Sumosardjono (1989: 42) menyatakan bahwa, "kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan untuk menikmati waktu

senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Dari sumber lain Rutan Rusli (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 aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih 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 di atas, jelaslah bahwa setiap aktivitas fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan suatu 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 aktivitas fisik. Dapat diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kerja diperlukan kondisi jiwa raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut. Merujuk pendapat dari 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*). 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 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 Suharjana pada bukunya

Kebugaran Jasmani (2013: 140), menjelaskan unsur-unsur kebugaran jasmani atau kondisi fisik ada lima komponen, yaitu : Kecepatan, daya ledak otot, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan.

1) **Kecepatan**

Komponen kecepatan digunakan oleh hampir semua cabang olahraga. Kecepatan adalah jarak per waktu, artinya kecepatan akan diukur dengan unit jarak dibagi waktu. Kecepatan adalah kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin (Mathews, 1981: 30). Nossek (1982: 65) menyatakan bahwa kecepatan dibagi menjadi tiga, yaitu kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Johnson dan Nelson (1969: 43) menjelaskan bahwa studi tentang kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi adalah amat kompleks dari yang diduga. Kecepatan gerak, bukan saja kecepatan seorang dalam berlari. Kecepatan itu berkenaan pula misalnya kecepatan seorang pegulat mengunci lawannya, kecepatan berpindah arah dari seorang pemain *skateboard*. Karena itu kecepatan gerakan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melakukan suatu gerakan tertentu. Dalam pengertian kecepatan ada hubungan yang erat antara waktu dan jarak.

Tes kecepatan umumnya diukur dengan lari menempuh jarak pendek. Jarak yang melebihi 100 yard yang biasanya dianjurkan karena tercermat oleh faktor daya tahan (Johnson dan Nelson, 1969:

62). Eckert (1974: 54) menjelaskan, pengukuran kecepatan pada umumnya adalah lari lurus jarak minimal 30 yard dan maksimal 100 yard (1 yard = 0,914 meter). Tes yang digunakan untuk kecepatan adalah lari 40 meter, tes inilah yang akan digunakan untuk kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun. Pelaksanaan tesnya yaitu: (a) Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis START. (b) Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, bersiap untuk lari. (c) Ketika ada aba-aba "YA" maka peserta langsung berlari secepat mungkin. (www.pengertianahli.com)

2) Daya ledak

Daya ledak (*power*) adalah hasil kali dari kecepatan dan kekuatan. Daya ledak digunakan dalam berbagai cabang-cabang olahraga seperti : sepak bola, bola basket, anggar, dayung, weight lifter, lompat tinggi, lempar lembing, bola voli dan cabang olahraga yang lain. Daya ledak merupakan kemampuan mengatasi tahanan dengan kecepatan tinggi (Harre, 1982 dalam Suharjana). Kecepatan tinggi diartikan sebagai kemampuan otot berkontraksi dengan kuat dan cepat. Dengan demikian daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan, maupun kecepatan kontraksi otot. Fox (1988) menyatakan daya ledak atau power adalah penampilan unjuk kerja per unit waktu. Bompa (1994) mendefinisikan power sebagai hasil kali dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. Kirkendal, Gruber & Johnson (1980) mengartikan power adalah kerja yang

dikeluarkan persatuan waktu. Johnson dan Nelson (1969) mengemukakan dua macam konsep pengukuran power, yaitu *Athletic Power Measurement*, dan *Work Power Measurement*. Kedua konsep ini dibedakan satu sama lain, berdasarkan pengertian yang fundamental (ejournal.unesa.ac.id).

Dalam pengukuran “*athletic power*” dilakukan berdasarkan pada perhitungan dari kerja (daya dikali jarak) atau power (kerja dibagi waktu). Tes ini misalnya: *vertical jump*, modifikasi *vertical jump*, dan *vertical arm pull*. Penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti seperti Copen (1950), Chui (1964), Darling (1960), Gart (1954) menunjukkan bahwa latihan *weight training* yang spesifik dapat meningkatkan power (*athletic power*). Muller (1957) menyimpulkan bahwa otot yang kuat tidak selalu menunjukkan prestasi yang lebih baik. Karena latihan isotonik ditemukan efektif untuk menghasilkan *athletic power*, maka dibangun teori bahwa latihan stamina (*isometric*) juga meningkatkan *athletic power* stamina (*isometric*) juga efektif untuk meningkatkan *athletic power*. Tes untuk mengukur power adalah *Vertical Jump* (Sargent, 1924). Untuk pria dan wanita usia 9 tahun sampai dewasa, guna mengukur power tungkai, dengan cara melompat tegak ke atas. Koefisien reliabilitas 0,93 dan validitas 0,78 dengan kriteria prestasi dalam nomor atletik.

3) Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem saraf gerak kedalam satu keterampilan gerak yang efisien (Gallahue, 1985). Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Contoh item tes yang digunakan adalah melempar bola tepat pada sasaran, tes ini bertujuan untuk melatih koordinasi mata dan tangan. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah: (a) Sasaran berbentuk lingkaran yang digambarkan pada dinding tembok, (b) bola. Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Bempa (1994) menyatakan koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Atlet dengan koordinasi yang baik akan dapat melakukan gerakan secara tepat (*precise*), dan efisien. Atlet dengan koordinasi yang baik juga tidak mudah kehilangan keseimbangan, misalnya pada lapangan yang licin, mendarat setelah melakukan lompatan dan sebagainya.

Koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga. Atlet yang memiliki kemampuan koordinasi baik, akan mampu menampilkan keterampilan dengan sempurna dan dapat dengan cepat

mengatasi permasalahan tugas (gerak) selama latihan yang muncul secara tidak terduga. Contoh gerak yang memerlukan koordinasi misalnya, seorang atlet softball diperlukan koordinasi yang baik dalam menangkap bola, pemain bola voli harus memiliki koordinasi yang baik ketika melakukan gerakan *smash*.

4) **Kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat ketika tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain (Mochamad Sajoto, 1988). Gerakan ini dapat ditunjukkan ketika seorang pemain sepakbola dengan cepat menggiring bola melewati beberapa pemain lawan. Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya disaat sedang bergerak. Suharno (1985) menyatakan bahwa kelincahan bagi atlet memiliki beberapa manfaat:

- a) Untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan.
- b) Mempermudah dalam penguasaan teknik tingkat tinggi.
- c) Gerakan-gerakan menjadi lebih efisien dan efektif.
- d) Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Untuk tes kelincahan ini, anak laki-laki dan perempuan usia 10 tahun hingga mahasiswa, reliabilitas 0,93 untuk laki-laki dan

0,92 untuk wanita. Validity 0,82 untuk laki-laki dan 0,72 untuk wanita, dengan kriteria T-Score dari 15 dan 16 kelincahan.

Contoh item tes yang digunakan adalah: tes *zig-zag run* yakni untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat. Peralatan yang digunakan adalah: (a) lapangan, (b) stopwatch, (c) tongkat/*cones*, (d) peluit, (e) alat tulis.

5) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil. Kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* dalam kondisi statis atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang stabil ketika bergerak. Keseimbangan penting bagi siapa saja untuk memudahkan dalam menjalankan aktivitas. Berbagai cabang olahraga membutuhkan unsur keseimbangan dalam mewujudkan berbagai teknik gerakan. Pemain sepakbola memerlukan keseimbangan dalam menggiring bola. Atlet tolak peluru memerlukan keseimbangan yang baik ketika mengambil awalan sebelum menolakkan pelurunya. Atlet lari gawang harus memiliki keseimbangan yang baik ketika melayang melompati gawang. Bagi atlet senam keseimbangan merupakan unsur dominan yang harus dikuasai, terutama atlet pada nomor balok titian karena atlet harus mempertahankan keseimbangan ketika berjalan dari ujung ke ujung pada balok dengan ukuran lebar balok 10cm, tinggi

167 cm dan panjang 485 cm. Contoh tes untuk keseimbangan ada 2, yaitu statis dan dinamis.

- (1) Tes keseimbangan statis, tes ini terdiri-dari *Stork Stand*, tujuan mengukur keseimbangan statis, tes ini untuk anak laki-laki dan perempuan usia 10 tahun sampai mahasiswa. Reliabilitas 0,87 yang diperoleh dari tes-retes, validity, masih berupa face validity. Tes yang lain adalah *Head balance*, *Hand stand* dan *Tip-up balance*. Cara melakukan tesnya yaitu berdiri dengan satu kaki, sedangkan kaki yang satunya menyilang ke lutut kaki yang digunakan untuk berdiri. Posisi kedua tangan berada dipinggang.
- (2) Tes keseimbangan dinamis, nama tesnya adalah *Dymnamic Test of Positional Balance*, tujuan mengukur keseimbangan dalam berbagai posisi. Tes ini untuk anak laki-laki dan perempuan, berusia 10 tahun sampai mahasiswa. Reliabilitas sebesar 0,76 yang diperoleh dari tes-retes pada hari yang berbeda, validity masih dalam kualitas face validity. Cara melakukan tes, testi berdiri ditempat start, melompat (tidak melangkah) pada kotak pertama dengan kaki kiri, lompat ke kotak kedua dengan kaki kanan, begitu seterusnya dan tidak boleh keluar dari kotak. Testi harus menjaga keseimbangan dalam setiap kotak selama lima detik dan dilanjutkan dengan lompatan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Penelitian di California Departemen of Health menyarankan ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup sehat dan diberi umur panjang (Sharkey, 2003). Ketujuh kebiasaan tersebut adalah: (1) Olahraga yang teratur, (2) Tidur secukupnya, (3) Makan pagi dengan baik, (4) Makan secara teratur, (5) Kontrol berat badan, (6) Bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, (7) Tidak mengkonsumsi alkohol. Untuk meningkatkan kualitas hidup sehat (*quality of life*) paling tidak ada tiga hal yang harus diperhatikan dalam kegiatan rutin *quality of life*. Ketiga pola hidup sehat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1) Mengatur makan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Makanan yang dikonsumsi tentunya harus mempunyai kandungan yang baik untuk tubuh selain menjaga pola makan. Seseorang membutuhkan makanan yang bervariasi yang dapat memberikan asupan protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral, apalagi untuk anak-anak sebagai penunjang pertumbuhan dan perkembangannya.

(a) Kebutuhan Energi

Kebutuhan energi seseorang menurut FAO/WHO adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang bila mempunyai ukuran

dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang, dan yang memungkinkan pemeliharaan aktivitas fisik yang dibutuhkan secara sosial dan ekonomi.

Kebutuhan pada anak usia sekolah berhubungan dengan laju pertumbuhan. Kebutuhan energi individual anak tergantung pada tingkat aktivitas anak dan ukuran tubuhnya. (Estimasi kebutuhan energi terdapat dalam Dietary Reference Intakes (DRI) yang didasarkan pada jenis kelamin, umur, tinggi badan, berat badan, dan tingkat aktivitas anak).

Tabel 1. Kebutuhan energi berdasarkan usia.

Kelompok Usia	Energi (kkal)	Protein (g)	Vitamin (RE)	Zat Besi (Mg)	Yodium (mcg)
1 – 3 tahun	1000	25	400	8	90
4 – 6 tahun	1550	39	450	9	120
10 – 12 tahun (Laki-laki)	2050	50	600	13	120
10 – 12 tahun (Perempuan)	2050	50	600	20	120

Sumber: <http://gizi.depkes.go.id>. (Angka kecukupan gizi 2004)

(b) Asupan Makanan

Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang didatangkan dari makanan. Ada 3 fungsi zat gizi dalam tubuh, yaitu: memberikan energi,

pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, mengatur proses tubuh.

2) Istirahat secara teratur

Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan recovery, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh menjadi segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa sampai 10 jam setiap hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah seharian lelah melakukan aktivitas dan penatnya pekerjaan. Bagi sebagian orang, ada yang tidur di siang hari, meski hanya beberapa saat saja. Secara fisiologis, tidur di siang hari dapat memberikan kenyamanan terhadap fisik untuk melanjutkan pekerjaan di siang hari.

Istirahat dapat dibagi menjadi 2, yaitu istirahat aktif dan istirahat pasif.

(a) Istirahat Aktif

Istirahat aktif adalah istirahat yang dilakukan dalam keadaan masih sadar, tubuh masih dapat melakukan aktivitas. Artinya keadaan tubuh tenang, rileks, tanpa mengalami tekanan emosional, dan bebas dari perasaan gelisah, berbeda dengan tidur. Contohnya: menonton televisi.

(b) Istirahat pasif

Istirahat pasif adalah keadaan dimana tubuh mengalami keadaan diam, tenang, masih dalam keadaan sadar dan tanpa ada aktivitas lain. Sebagai contoh adalah: tiduran setelah beraktivitas.

3) Berolahraga secara rutin

Olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stres, dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain. Berolahraga secara rutin mempunyai lebih banyak lagi manfaat yang akan didapat, namun berolahraga mempunyai aturan yang dapat dilakukan untuk memaksimalkan kebugaran tubuh. Prinsip olahraga yang baik adalah berdasarkan:

Prinsip latihan *FITT* (*Frequency, Intensity, Type, and Time*)

- (a) *Frequency*: jumlah latihan per minggu, lakukan olahraga 3 kali dalam satu minggu dengan intensitas sedang, intensitas ringan 5 kali dalam satu minggu, untuk intensitas berat 2 kali seminggu.
- (b) *Intensity*: ukuran berat ringan suatu beban latihan, olahraga yang paling ideal adalah aerobik. DNM (denyut nadi maksimal) dapat untuk mengukur intensitas latihan: $DNM = 220 - \text{usia}$.

- (c) *Type*: bentuk latihan atau aktivitas fisik yang dipilih untuk latihan. Pengembangan kebugaran kardiorespirasi latihan bertipe aerobik (jogging, berenang, berjalan). Untuk kekuatan (angkat beban), olahraga yang ada unsur tahanan (sepakbola, bulutangkis).
- (d) *Time*: Seberapa lama latihan berlangsung, minimal dilakukan 30 menit setiap sesi latihan.

Olahraga dapat dibagi menjadi 2, yaitu:

Aerobik dan anaerobik. Olahraga aerobik adalah aktivitas olahraga yang didalamnya banyak menggunakan oksigen sebagai penunjangnya. Misalnya seperti: jogging, jalan kaki, dan bersepeda. Sedangkan olahraga anaerobik adalah olahraga yang penggunaan oksigennya sedikit saat melakukan. Seperti lari sprint, ataupun gulat.

Ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Suharjana (2008: 14) bahwa, “faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

a) Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Dokter Sundardas dalam bukunya yang berjudul “The asian woman’s guide to health beauty & vitality” yang diterbitkan tahun 2001 menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah usia mencapai 30 tahun akan mengalami penurunan

kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 1% tiap tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini hanya akan terjadi sebesar 0.1% pertahun.(<http://www.femina.co.id>, 2013)

b) Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan siswa putri. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik yang dilakukan siswa putra lebih banyak bila dibandingkan dengan siswa putri. Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki akan mempunyai fisik yang lebih unggul dari pada anak perempuan, dan mempunyai nilai yang jauh lebih besar. Jenis kelamin ini sangat mempengaruhi kegiatan aktivitas anak sekolah dasar. Berikut ini adalah contoh perbedaan aktivitas yang dilakukan oleh siswa laki-laki dan perempuan sekolah dasar:

Tabel 2. Aktivitas anak sekolah dasar laki-laki dan perempuan.

Jenis Kelamin	Aktivitas
Laki-laki	<ol style="list-style-type: none">1. Kejar-kejaran2. Bermain kelereng3. Bermain bola4. Mencari ikan ke sungai/memancing
Perempuan	<ol style="list-style-type: none">1. Bermain boneka2. Masak-masakan3. Permainan tradisional <i>Sudah Manda</i>4. Cenderung lebih sering membantu orang tua di rumah

Sumber: Dokumentasi Peneliti.

c) Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi lebih sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu: (1) Membantu pemeliharaan tubuh, (2) Dapat menyediakan bahan untuk pertumbuhan tubuh. Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang mencukupi, sehingga faktor makanan ini 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. Untuk lebih spesifiknya lagi ada enam bahan gizi untuk kesehatan. Makanan adalah lebih dari sekedar bahan untuk menghentikan rasa lapar, ini adalah

bahan bakar yang terdiri-dari bahan gizi penting terutama untuk pemeliharaan kesehatan optimal dan penampilan prima. Ada enam jenis bahan gizi, yaitu:

(1) Karbohidrat

Karbohidrat memegang peranan penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia dan hewan yang harganya relatif murah. Semua karbohidrat berasal dari tumbuhan. Melalui proses fotosintesis, klorofil tanaman dengan bantuan sinar matahari mampu membentuk karbohidrat dari karbon dioksida berasal dari udara dan air dari tanah. Karbohidrat yang dihasilkan adalah karbohidrat sederhana glukosa. Di samping itu dihasilkan oksigen yang lepas di udara. Sumber makanan yang mengandung karbohidrat antara lain: beras (nasi), jagung, ubi-ubian, sagu. Kebutuhan energi manusia per hari adalah 2000 – 2200 kkal untuk perempuan, dan untuk laki-laki 2400 – 2800 kkal. Sehingga kebutuhan karbohidrat sebagai sumber energi tubuh kurang lebih 46% dari total energi dalam satu hari. (www.academia.edu)



Gambar 1. Makanan yang mengandung Karbohidrat
Sumber: Halosehat.com

(2) Lemak

Lemak dibagi menjadi 2, yaitu lemak *simpanan* dan lemak struktural. Lemak *simpanan* yang terutama terdiri atas trigliserida yang di simpan dalam depot-depot di dalam jaringan tumbuh-tumbuhan dan hewan. Lemak ini merupakan sumber zat gizi esensial. Komposisi asam lemak trigliserida simpanan lemak ini bergantung pada susunan makanan. Lemak *struktural* yang terutama terdiri atas fosfolipida dan kolesterol. Di dalam jaringan lemak lunak struktural ini, sesudah protein, merupakan ikatan struktural paling penting di dalam tubuh. Kebutuhan lemak pada orang dewasa tidak boleh melebihi 630 kkal atau sekitar 30% dari total kalori (www.academia.edu). Sumber makanan lemak: Daging, telur, ikan.



Gambar 2. Makanan yang mengandung lemak.
Sumber: Halosehat.com

(3) Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Seperlima bagian tubuh adalah protein, separonya ada didalam otot, seperlima di dalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh di dalam kulit, dan selebihnya di dalam jaringan lain dan cairan tubuh. Semua enzim, berbagai hormon, pengangkut zat-zat gizi dan darah, matriks intraseluler dan sebagiannya adalah protein. Disamping itu asam amino asam nukleat, dan molekul-molekul yang essensial untuk kehidupan. Protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh.

Kebutuhan protein menurut FAO/WHO/UNU (1985) adalah “konsumsi yang diperlukan untuk mencegah kehilangan protein tubuh dan memungkinkan produksi protein yang diperlukan dalam masa pertumbuhan, kehamilan, atau menyusui” (www.pengertiangizi.com).

Angka Kecukupan Protein (AKP) orang dewasa menurut hasil-hasil penelitian keseimbangan nitrogen adalah 0,75 gram/kg berat badan, berupa protein patokan tinggi yaitu protein telur (mutu cerna/*digestibility* dan daya manfaat/*utility* telur adalah 100). Angka ini dinamakan *safe level of intake* atau taraf suapan terjamin. Protein berfungsi didalam tubuh yaitu, enzim: merupakan katalisator, transport molekul didalam darah dan sel, pembentuk *antibody*, mengandung hormon insulin, mengatur keseimbangan asam dan cairan didalam tubuh. Selain itu, fungsi fisiologi protein adalah sanggup mendukung pertumbuhan badan dan pemeliharaan jaringan, mengandung asam amino esensial lengkap, baik macam maupun jumlah (Staff.uny.ac.id). Protein juga bermanfaat untuk membangun dan memperbaiki otot, sel darah merah, rambut dan jaringan lainnya, dan menghasilkan hormon. Kebutuhan protein pada usia dewasa adalah 50 – 60 gr/ hari atau berkisar 11% dari total energi. (www.academia.edu)



Gambar 3. Makanan sumber Protein
Sumber: Halosehat.com

(4) Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, harus didatangkan dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Tetapi vitamin mempunyai tugas spesifik didalam tubuh. Karena vitamin adalah zat organik, maka vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan pengolahan. Fungsi vitamin adalah berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan, dan pemeliharaan tubuh, pada umumnya sebagai koenzim atau sebagian dari enzim. Sebagian besar koenzim terdapat dalam bentuk apoenzim, yaitu vitamin yang terikat dengan protein. Hingga sekarang fungsi biokimia beberapa jenis vitamin belum diketahui dengan pasti. Sedangkan vitamin didalam makanan sehari-hari bergantung pada jumlah vitamin yang semula terdapat dalam makanan tersebut, jumlah

yang rusak pada saat panen atau penyembelihan, penyimpanan, pemrosesan, dan pemasakan. Pada saat panen dan penyimpanan sejumlah vitamin akan hilang, bergantung pada suhu, penyingkapan terhadap udara dan matahari, serta lama penyimpanan.

Semakin tinggi suhu, semakin lama tersingkap terhadap udara dan matahari, semakin lama disimpan, akan semakin banyak vitamin yang hilang. Sumber vitamin: Hati, kuning telur, wortel (Vitamin A). Susu sapi, yogurt, mentega (Vitamin D). Kacang tanah, kacang kedelai, kelapa sawit (Vitamin E).



Gambar 4. Makanan yang mengandung vitamin.
Sumber: Halosehat.com

(5) Mineral

Mineral adalah substansi anorganik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sedikit untuk berbagai fungsi tubuh. Berbeda dengan vitamin yang merupakan senyawa yang terdiri-dari banyak unsur. Kandungan mineral dari makanan kadang-kadang disebut

“abu” karena mineral merupakan produk yang tersisa setelah seluruh makanan telah dihancurkan pada suhu tinggi atau didegradasi bahan kimia. Pada manusia, mineral membentuk sekitar 4% dari berat badan orang dewasa.

Kebutuhan mineral bervariasi tergantung pada umur, jenis kelamin, derajat kesehatan dan kondisi fisiologi khusus seperti kehamilan. Mineral memiliki nilai biologis yang penting untuk mempertahankan fungsi fisiologis dan struktural, mencegah defisiensi dan penurunan kondisi kesehatan. Beberapa fungsi mineral adalah: zat penyusun gigi dan tulang, zat esensial dalam cairan dan jaringan tubuh, komponen penting dalam enzim, berperan dalam fungsi saraf (kb.123sehat.com).



Gambar 5. Makanan yang mengandung mineral
Sumber: Halosehat.com

(6) Air

Tubuh dapat bertahan selama berminggu-minggu tanpa makanan, tapi hanya beberapa hari tanpa air. Air atau cairan didalam tubuh merupakan bagian utama tubuh. Pada proses menua, manusia kehilangan air. Kandungan air pada bayi yang baru lahir adalah 75% berat badan, sedangkan pada usia tua menjadi 50%. Kehilangan ini sebagian besar berupa kehilangan cairan ekstraseluler. Kandungan air pada manusia berbeda-beda. Dalam satu hari seseorang memiliki kebutuhan air yang tidak sama. Berikut daftar kebutuhan air per hari berdasarkan usia, berat badan, dan aktivitas anak:

Tabel 3. Kebutuhan air berdasarkan usia, berat badan, dan aktivitas.

Usia	Kebutuhan Air
1 – 3 Tahun	1,1 liter/ hari = 4 Gelas
4 – 6 Tahun	1,4 liter/ hari = 6 gelas
7 – 9 Tahun	1,6 liter/ hari = 6 gelas
10 – 12 Tahun (anak laki-laki)	1,8 liter/ hari = 7 Gelas
10 – 12 Tahun (anak perempuan)	1,9 liter/ hari = 8 gelas

Sumber: Wartakota.tribunnews.com



Gambar 6. Sumber makanan yang mengandung air.
Sumber: Halosehat.com

Ada pula 3 kunci menuju makanan sehat. Dalam memilih makanan dan makanan kecil.

(1) Jenis

Tidak ada makanan yang ajaib, setiap makanan mengandung bahan gizi spesifik, misalnya: jeruk mengandung vitamin C dan karbohidrat, tetapi tidak mengandung zat besi atau protein. Daging sapi mengandung zat besi dan protein bukan vitamin C atau karbohidrat. Setiap makanan mempunyai kandungan yang berbeda-beda, sehingga seseorang harus selektif dalam memilih makanan, yaitu sesuai dengan kebutuhan tubuh. Misalnya untuk orang yang kekurangan vitamin A, orang tersebut perlu banyak mengonsumsi makanan seperti wortel, untuk membantu meningkatkan kadar vitamin A dalam tubuhnya. Terutama untuk vitamin C, hampir setiap buah ada didalamnya, namun bukan hanya itu, seperti pepaya,

mengandung vitamin C namun juga banyak mengandung karbohidrat yang tinggi. Makan makanan yang baik sesuai kebutuhan adalah hal yang tepat untuk menunjang kesehatan tubuh.

(2) Tidak Berlebihan

Kebutuhan makanan setiap individu berbeda-beda, tergantung orang masing-masing. Makan yang baik adalah makan yang diperlukan oleh tubuh saja, tidak secara berlebihan. Sekarang ini banyak makanan yang cepat saji dan instan untuk dikonsumsi, namun ternyata menimbulkan dampak yang kurang baik, terutama bagi anak-anak, padahal anak-anak seharusnya mendapatkan asupan yang baik untuk pertumbuhannya, jadi tidak boleh sembarangan dalam memberikan makanan, banyak contoh anak yang berlebihan saat makan dan justru menyebabkan obesitas bagi dirinya, karena tidak ada kontrol dan tidak disesuaikan dengan kebutuhan. Kebutuhan nutrisi bagi anak sebenarnya harus lebih banyak dari pada orang dewasa, karena anak-anak adalah usia yang tepat untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangannya.

(3) Kemanfaatan

Makanan yang alami akan mempunyai kandungan yang lebih baik, misalnya gandum asli lebih baik dari pada roti, apel dari pada sari buah, dan kentang bakar dari pada keripik kentang. Makanan alami biasanya mengandung lebih banyak nilai gizi dan sedikit bahan tambahan yang berbahaya. Namun ada beberapa hal yang

harus diperhatikan agar makanan yang dikonsumsi oleh tubuh benar-benar mempunyai kandungan gizi yang baik dan terjaga. Seperti penyimpanan yang terlalu lama juga tidak baik untuk kesegaran makanan, suhu untuk menyimpan makanan juga akan berpengaruh pada kandungan makanan tersebut. Misalnya terlalu tinggi atau terlalu rendah suhunya. Sehingga harus berhati-hati saat mengelola sebuah makanan, pemasakan yang terlalu lama juga akan berpengaruh pada makanan, kandungan makanan akan hilang bila dimasak terlalu lama, sebagai contoh adalah sayur bayam, sayur bayam ini apabila dimasak terlalu lama akan menghilangkan kandungan yang ada didalamnya, dan justru bisa menjadi racun. Ini juga berlaku pada sayur atau bahan makanan yang lain.

Perlu diperhatikan bahwa selama ini ternyata sebagian masyarakat kurang benar dalam mengkonsumsi buah-buahan, karena proses sebelum dimakan yang baik adalah buah dicuci dalam keadaan kulit masih menempel, setelah itu dibersihkan, dikupas dan baru dimakan. Selama ini masyarakat justru mengupas buah terlebih dahulu dan baru mencucinya setelah kulit sudah hilang, ini bisa mengakibatkan kandungan vitamin yang tempatnya dibawah permukaan kulit buah bisa hilang karena dicuci (Dokumentasi Peneliti).

d) Tidur dan istirahat

Tidur dan istirahat yang cukup akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Jika seseorang mempunyai cukup waktu istirahat dan tidurnya, maka bekal untuk menghadapi padatnya kegiatan sudah siap. Berbeda dengan orang yang kurang istirahat dan tidur, orang yang seperti ini akan cenderung cepat mengalami kelelahan dan mengantuk saat beraktivitas. Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Istirahat dan tidur yang cukup akan membuat tubuh baru dapat berfungsi secara optimal. Istirahat dan tidur sendiri memiliki makna yang berbeda pada setiap individu. Istirahat berarti tenang, rileks, tanpa tekanan emosional, dan bebas dari perasaan gelisah. Beristirahat bukan berarti tidak melakukan aktivitas sama sekali, namun juga ada aktivitas yang ringan. Sedangkan tidur merupakan status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun.

Tidur dikarakteristikan dengan aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal. Hampir sepertiga dari waktu individu digunakan untuk tidur. Hal tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah beraktivitas seharian, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari.

Akibat yang ditimbulkan ketika seseorang mengalami kelebihan jam tidur adalah:

(1) Sakit Kepala, jika waktu tidur lebih lama dari biasanya sering kali seseorang akan mengalami sakit kepala. Para peneliti meyakini hal ini disebabkan kelebihan tidur mempengaruhi *neotransmitter* tertentu pada otak, termasuk serotonin.

(2) Diabetes, studi terhadap hampir 9.000 orang di Amerika menunjukkan, orang yang tidur lebih dari 9 jam setiap malam memiliki resiko diabetes 50% lebih besar dari pada mereka yang tidur 7 jam per malam.

(3) Obesitas, orang yang kekurangan tidur kerap disebut lebih mudah menaikkan berat badannya. Tetapi tidur terlalu lama pun bisa membuat bobot badan melonjak. Ini diakibatkan karena kurangnya aktivitas yang dilakukan oleh seseorang tersebut.

Sedangkan akibat yang ditimbulkan karena kekurangan tidur adalah lemahnya tubuh atau kurang bugarnya tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Akibat lain yang ditimbulkan karena kurang tidur:

(1) Badan terasa lemas, malas untuk melakukan aktivitas.

(2) Mengantuk.

(3) Dapat menyebabkan kerusakan organ dalam pada tubuh jika seseorang terlalu banyak begadang.

Faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur antara lain:

(1) Penyakit

Penyakit dapat menyebabkan nyeri atau distress fisik yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Individu yang sakit membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak dari pada biasanya. Siklus bangun-tidur selama sakit juga dapat mengalami gangguan.

(2) Lingkungan

Faktor lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur. Tidak adanya stimulus tertentu atau adanya stimulus yang asing dapat menghambat upaya tidur. Contohnya, temperatur yang tidak nyaman atau ventilasi yang buruk dapat mempengaruhi tidur seseorang. Seiring waktu individu bisa beradaptasi dan tidak lagi terpengaruh dengan kondisi tersebut.

(3) Kelelahan

Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang, semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM (*Rapid eye movement*) yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali menunjang.

(4) Gaya Hidup

Individu yang sering berganti jam kerja harus mengatur aktivitasnya agar bisa tidur pada waktu yang tepat.

(5) Stress Emosional

Ansietas dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar neopinfrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM (*non-rapid eye movement*) tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur.

(6) Stimulan dan Alkohol

Stimulan biasa dikenal masyarakat adalah sebuah obat atau zat yang mampu membuat tubuh menjadi kuat dan tahan lama, merangsang tubuh agar tetap konsisten dalam menjaga kekuatan dan ketahanan tubuh. Stimulan terdapat pada beberapa jenis makanan dan minuman, contoh yang mudah adalah kopi dan teh, kedua jenis minuman ini mengandung kafein, namun tidak terlalu banyak. Kafein yang terkandung dalam beberapa minuman dapat merangsang SSP sehingga dapat mengganggu pola tidur. Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengganggu siklus tidur REM. Pengaruh alkohol yang telah hilang dapat menyebabkan individu sering kali mengalami mimpi buruk. Sebenarnya stimulan itu bukan hanya kafein, namun minuman-minuman suplemen untuk olahragawan juga termasuk, dan tentu saja adalah doping.



Gambar 7.

Teh dan kopi termasuk minuman yang mengandung stimulan.
(Sumber: Halosehat.com)

(a) Cara kerja Stimulan dalam tubuh

Sebenarnya stimulan sendiri adalah obat-obatan yang menaikkan tingkat kewaspadaan di dalam rentang waktu yang singkat. Stimulan biasanya menaikkan efek samping dengan menaikkan efektivitas, dan berbagai jenis yang lebih hebat sering kali disalahgunakan menjadi obat yang ilegal atau dipakai tanpa resep dokter. Stimulan yang disalahgunakan tersebut dapat digolongkan dalam kelompok narkotika.

Stimulan menaikkan kegiatan sistem saraf simpatetik, sistem saraf pusat (CNS), atau kedua-duanya sekaligus. Beberapa stimulan menghasilkan sensasi kegirangan yang berlebihan, khususnya jenis-jenis yang memberikan pengaruh terhadap CNS. Stimulan dipakai di dalam terapi untuk menaikkan atau memelihara kewaspadaan, untuk menjadi penawar rasa lelah, di dalam situasi yang menyulitkan tidur (misalnya saat otot-otot bekerja), untuk menjadi penawar rasa lelah, didalam situasi yang menyulitkan tidur (misalnya saat otot-otot

bekerja), untuk menjadi penawar keadaan tidak normal yang mengurangi, kewaspadaan atau kesadaran (seperti didalam narkolepsi), untuk menurunkan bobot tubuh (phentermine), juga untuk memperbaiki kemampuan berkonsentrasi bagi orang-orang yang didiagnosis sulit memusatkan perhatian.

Saat mengkonsumsi stimulan, stimulan akan diserap dalam tubuh (darah), diiringi dengan pelepasan Adrenalin dan pemblokadean hormone insulin. Adrenalin lebih dikenal sebagai hormon “*Fight or Flight*”. Efek kerja dari adrenalin adalah: detak jantung meningkat, meningkatnya tekanan darah, dan tarikan nafas yang berat dan cepat. Saat adrenalin dilepas tubuh kita pun akan melepaskan cadangan glukosa ke dalam darah. Kemudian, insulin akan memerintahkan sel tubuh untuk menyerap kelebihan glukosa dalam darah. Efek ini sering disebut sebagai *hyperglycaemic*, yaitu tingginya kadar gula dalam darah. Inilah alasan kenapa saat mengkonsumsi, seseorang tidak merasa lapar dan akan tahan untuk tidak makan selama berjam-jam. Lebih banyak dijumpai pengguna yang berbadan kurus dibandingkan pengguna yang kelebihan berat badan. Dalam jangka yang panjang, stimulan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, walaupun sudah lama berhenti mengkonsumsi, sangat rentan terhadap serangan jantung dan stroke. Ini sebagai akibat dari rusaknya pembuluh arteri dalam darah, yang salah satu fungsinya mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh.

Stimulan adalah zat yang dapat meningkatkan kerja organ-organ tubuh manusia, namun juga dapat menimbulkan efek negatif jika digunakan secara berlebihan, misalnya penurunan berat badan, kerusakan syaraf hingga kematian (indonesiadocument.blogspot.com).

e) Kegiatan Jasmani dan 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 disibukkan dengan 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 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.

Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1983: 141) berpendapat bahwa “faktor kebugaran jasmani yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah: makanan, olahraga, usia, kebiasaan hidup, faktor lingkungan. SD Rejosari 3 kecamatan Semin, Gunungkidul menggunakan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan).

d. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani merupakan suatu media untuk mengukur derajat kebugaran jasmani. Pembinaan kondisi fisik merupakan optimalisasi potensi untuk memiliki kekhususan dalam cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu, prinsip-prinsip latihan, maksud dan tujuan latihan, serta fungsi dan cara melakukan latihan harus di kuasai, ini dilakukan agar latihan sesuai dengan program yang direncanakan. Kebugaran jasmani juga merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani senyawa dengan hidup manusia.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan kebugaran yang dibutuhkan oleh seorang tukang becak, dengan pelajar dan lain sebagainya. kebugaran jasmani

yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan kadar kebutuhan kebugaran jasmani itu sangat individual.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya tes/instrumen.(www.pendidikanmu.com)

Ada beberapa instrumen untuk melakukan tes kebugaran jasmani, seperti *Harvard step test*, *Cooper Test* dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

1) *Harvard Step Test*

Tes ini adalah suatu tes kesanggupan badan dinamis/fungsional. Syarat tes kesanggupan badan dinamis yang baik menurut Harvard adalah sebagai berikut:

- a) Tes harus memberikan pembebanan pada berbagai otot yang besar sehingga kesanggupan seseorang lebih dibatasi oleh kemampuan susunan kardiovaskuler dan pernafasan (jantung-paru) dibanding kelelahan otot itu sendiri.
- b) Tes harus sedemikian berat sehingga tidak lebih dari pada 2/3 bagian yang dites dapat menyelesaikan tes itu.
- c) Tes harus dapat dikerjakan dengan baik tanpa memerlukan suatu keterampilan yang luar biasa.

Alat yang digunakan pada *Harvard Step Test*:

- (1) Bangku (setinggi 45cm untuk laki-laki, 43cm untuk perempuan)
- (2) *Stopwatch*

(3) Metronom

Cara menghitung indeks kesanggupan badan:

$$\boxed{\text{I.K.B}} = \frac{\boxed{\text{Lama naik turun (dalam detik) x 100}}}{\boxed{2 \times (\text{nadi 1} + \text{nadi 2} + \text{nadi 3})}}$$

Tabel 4. Kriteria Indeks Kesanggupan Badan dan Nilainya

Kriteria	Nilai	Hasil Perhitungan IKB
Sangat Baik	5	>90
Baik	4	80 -89
Cukup	3	65 – 79
Sedang	2	50 – 64
Kurang	1	<50

Sumber: TKJI, 2010

2) Tes Cooper

Tes ini dikembangkan oleh Dr. Keneth Cooper bersama militer AU Amerika Serikat pada tahun 1968. Test ini dirancang untuk dapat dilakukan dengan mudah, murah dan massal. Pada dasarnya ia menghubungkan tes uji laboratorium dengan uji lapangan dan menyesuaikan hasilnya untuk membuat kategori tingkatan kebugaran jasmani. Perlengkapan yang harus di sediakan adalah: lintasan lari 400 meter dan *stopwatch*, serta pencatat jarak tempuh.

Rumus yang sering digunakan untuk mengukur VO₂max dalah sebagai berikut :

$$\boxed{\text{VO}_2\text{max} = \text{Jarak yang ditempuh (meter)} - 504.9 / 44.73}$$

Contoh: Izza berusia 18 tahun, melaksanakan *Cooper Test* dengan lari selama 12 menit, jarak yang dicapai 2600 meter, sehingga:

$$(2600 \text{ meter} - 504.9) : 44.73 = 46.83881 \text{ mls/kg/min.}$$

3) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Dalam penelitian ini peneliti berencana akan menggunakan TKJI sebagai instrumen penelitian. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani. Dalam lokakarya kebugaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi ke dalam 4 kelompok umur, yaitu : kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Kebetulan peneliti akan melakukan penelitian untuk siswa SD kelas atas yang rata-rata berusia 10-12 tahun. TKJI untuk anak umur 10-12 tahun ini sangat baik dan tepat jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena anak umur 10-12 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah/lembaga pendidikan tersebut. Selain itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah yang melalui pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini jelas dapat dibaca dari kurikulum sekolah yang

berlaku. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

1) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

a) Rangkaian Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri-dari:

- (1) Lari 40 Meter
- (2) Gantung siku tekuk
- (3) Baring duduk, 30 detik
- (4) Loncat Tegak
- (5) Lari 600 meter

b) Reliabilitas dan Validitas tes

(1) Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reabilitas:

(a) Untuk Putra : 0.911

(b) Untuk Putri : 0.942

(2) Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:

(a) Untuk Putra : 0.884 – (Aitken)

(b) Untuk Putri : 0.897 – (Aitken)

c) Kegunaan tes

Tes kebugaran Jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak umur 10-12 tahun.

d) Alat dan Fasilitas

- (1) Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
- (2) Stopwatch
- (3) Bendera start
- (4) Tiang Pancang
- (5) Nomor dada
- (6) Palang tunggal
- (7) Papan berskala
- (8) Serbuk kapur
- (9) Penghapus
- (10) Formulir tes
- (11) Peluit
- (12) Alat tulis
- (13) Lain-lain

e) Ketentuan Pelaksanaan

(1) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.

(2) Urutan pelaksanaan sebagai berikut:

- Pertama : Lari 40 meter
- Kedua : Gantung siku tekuk
- Ketiga : Baring duduk 30 detik
- Keempat : Loncat tegak
- Kelima : Lari 600 meter

Untuk lebih detailnya, berikut ini adalah rangkaian petunjuk pelaksanaan tes kebugaran jasmani Indonesia.

(1) Lari 40 Meter

(a) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

(b) Alat dan Fasilitas: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, beranjak, 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan bendera start, peluit, tiang pancang, stopwatch, serbuk kapur, alat tulis.

(c) Petugas Tes: Petugas keberangkatan, pengukur waktu merangkap pencatat hasil, pelaksanaan.

(i) Sikap permulaan

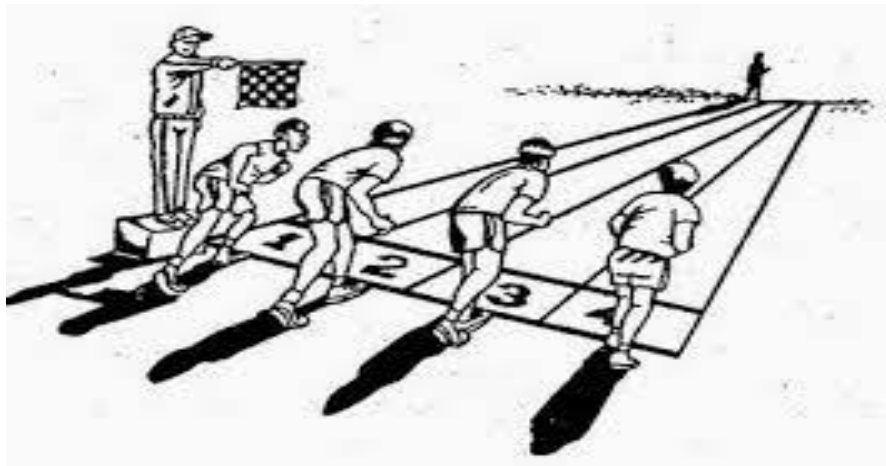
(ii) Gerakan, pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

(d) Pengukuran Waktu

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

(e) Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 8. Posisi start 40 meter.

(2) Tes Gantung Siku Tekuk

(a) Tujuan

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

(b) Alat dan fasilitas

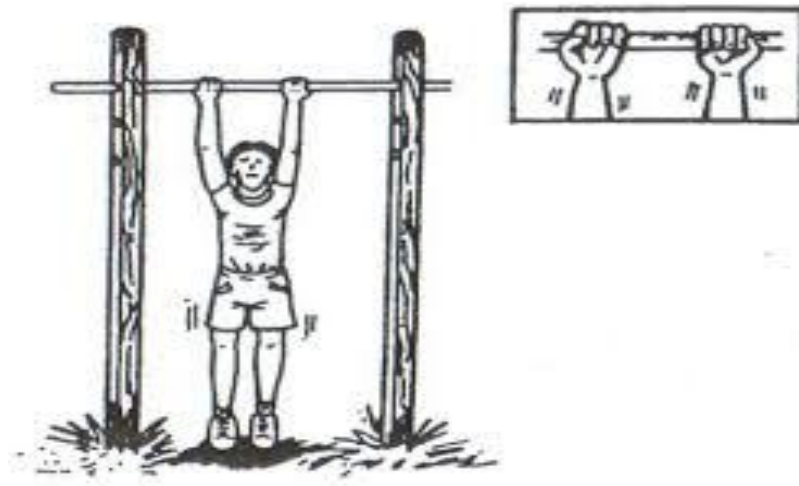
(i) Palang tunggal yang dapat diturunkan dinaikkan

(ii) Stopwatch

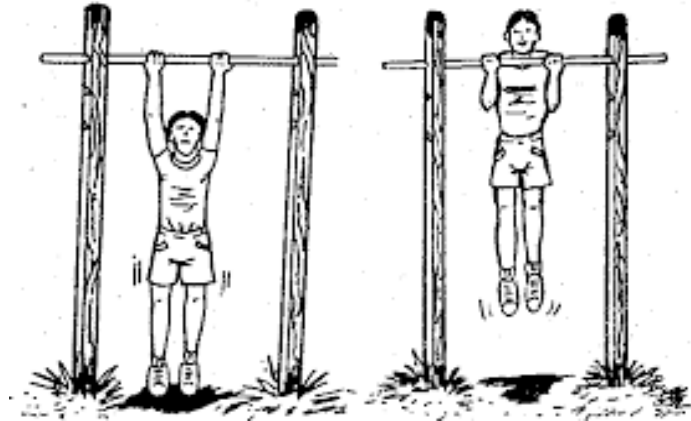
(iii) Formulir tes dan alat tulis

(iv) Nomor dada

(v) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 9. Sikap permulaan gantung siku tekuk.



Gambar 10. Sikap saat gantung siku tekuk

(3) Baring Duduk 30 Detik

(a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

(b) Alat dan Fasilitas

(i) Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih

(ii) Stopwatch

(iii) Alat tulis

(iv) Alas/tikar/matras



Gambar 11. Sikap permulaan baring duduk dan pelaksanaan

(4) Loncat Tegak

(a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

(b) Alat dan fasilitas

(i) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran, 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang.

(ii) Serbuk kapur

(iii) Alat penghapus

(iv) Nomor dada



Gambar 12. Sikap awalan dan pelaksanaan loncat tegak

(5) Lari 600 meter

(a) Tujuan

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

(b) Alat dan fasilitas

(i) Lintasan lari 600 meter

(ii) stopwatch

(iii) bendera start

(iv) peluit

(v) tiang pancang

(vi) alat tulis

(c) Petugas tes

(i) petugas keberangkatan

- (ii) pengukur waktu
- (iii) pencatat hasil
- (iv) pembantu umum



Gambar 13. Posisi start lari jarak 600 meter.

2. Pola Makan

a. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah gambaran mengenai macam, jumlah, dan komposisi bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang yang merupakan ciri khas dari suatu kelompok masyarakat tertentu (Hartono, 2000). Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit

(Depkes RI, 2009). Secara umum pola makan mempunyai 3 komponen penting, yaitu Jenis, Frekuensi dan jumlah.

Bicara tentang jenis, di Indonesia mengenal pola makanan pokok, lauk hewani, sayur dan buah, ahli gizi menyebutnya dengan gizi seimbang. Sedangkan frekuensi, sangat tergantung kelompok usia. Khusus untuk usia di atas 1 tahun, pola frekuensi makan ialah 3 kali makanan utama, dan 2 kali makanan selingan. Pola ini berlaku untuk kelompok masyarakat yang sadar akan pentingnya kesehatan, terutama menjaga pola makan.

Hubungan yang erat antara makanan dengan kesehatan manusia telah lama diakui. Sejak tahun 1970 para pembuat kebijakan pembangunan di dunia menyadari bahwa arti makanan lebih luas dari sekedar untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan saja kecukupan gizi dan makanan merupakan salah satu faktor terpenting dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia, dan kunci untuk membangun suatu bangsa. Menurut ahli antropologi Margerret Mead, pola makanan, adalah cara seseorang atau kelompok memanfaatkan makanan yang tersedia sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosio-nudaya yang dialaminya. Pola makan ada kaitannya dengan kebiasaan makan (*food habit*).

b. Pola Makan di Indonesia

Pada umumnya penduduk Indonesia yang sebagian besar bermata pencaharian petani, masih mengandalkan sebagian besar

konsumsinya pada makanan pokok. Makanan pokok yang digunakan adalah, beras, jagung, umbi-umbian (terutama singkong dan ubi jalar), dan sagu. Penggunaan makanan pokok didasarkan pada ketersediaan di daerah bersangkutan yang pada umumnya berasal dari hasil usaha tani keluarga dan kemudian berkembang menjadi kebiasaan makan di daerah tersebut. Jenis bahan makanan pokok yang ditanam di suatu daerah banyak bergantung dari iklim dan keadaan tanah, sehingga didapat pola bahan makanan pokok sebagai berikut (BPS, 1990).

- 1) Pola beras (konsumsi karbohidrat berasal dari beras > 90% total kalori karbohidrat): Sumatera kecuali Lampung; Jawa Barat, Kalimantan, dan NTB.
- 2) Pola beras-jagung serta umbi-umbian (pola beras-jagung: konsumsi beras terbesar, jagung > 10% dan tanaman lain < 5%; pola beras-jagung dan umbi-umbian: konsumsi beras terbesar, jagung > 10% dan umbi-umbian > 5%.): Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Sulawesi Utara, dan Timor-Timur.
- 3) Pola beras-umbi-umbian (konsumsi beras terbatas, umbi-umbian = 10%, lainnya < 5%): Irian Jaya.
- 4) Pola Beras-umbi-umbian-jagung (konsumsi beras terbesar, umbi-umbian = 10% dan jagung = 5%): Lampung, Yogyakarta, dan Maluku.

- 5) Lainnya (pola di luar kelompok tersebut di atas): Jawa Timur, Bali, Sulawesi Tengah, Sulawesi Tenggara, dan NTT.

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar penduduk Indonesia menggunakan beras sebagai bahan makanan pokok. Tidak diragukan lagi karena memang sebagian besar masyarakat di Indonesia adalah bermata pencaharian agraris, atau sebagai petani, namun memang padi, atau beras menjadi bahan makanan pokok. Dilihat dari nilai gizinya, padi-padian (beras dan jagung) lebih baik dari pada umbi-umbian. Di samping nilai energi, padi-padian relatif lebih banyak mengandung protein dari pada umbi-umbian (Pada Tabel).

Tabel 5. Kandungan pada beberapa jenis bahan makanan

Jenis Bahan Makanan	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)
Beras	360	6,8	0,7
Jagung	355	9,2	3,9
Ubi Jalar	123	1,8	0,7
Ubi kayu/singkong	146	1,2	0,3

c. Pola Menu 4 Sehat 5 Sempurna

Pola menu 4 sehat 5 sempurna adalah pola menu seimbang yang bila disusun dengan baik mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pola menu ini diperkenalkan kepada masyarakat pada tahun 1950 oleh Bapak Ilmu Gizi Prof. DR. Dr. Poorwo Soedarno melalui Lembaga Makanan Rakyat Depkes dalam rangka melancarkan gerakan “sadar gizi”. Pola menu 4 sehat 5 sempurna digali dari pola menu pada umumnya sejak

dahulu telah dikenal masyarakat di seluruh tanah air. Pada umumnya menu di Indonesia terdiri atas makanan sebagai berikut:

- 1) Makanan pokok untuk memberi rasa kenyang: nasi, jagung, ubi jalar, singkong, talas, sagu, serta hasil olah, seperti mie, bihun, makaroni, dan sebagainya.
- 2) Lauk untuk memberi rasa nikmat sehingga makanan pokok yang pada umumnya mempunyai rasa netral, lebih terasa enak.
- 3) Sayur untuk memberi rasa segar dan melancarkan proses menelan makanan karena biasanya dihidangkan dalam bentuk berkuah : sayur daun-daunan, umbi-umbian, kacang-kacangan, dan sebagainya.

Susunan menu yang terdiri atas empat macam golongan makanan ini, yaitu makanan pokok, sayur, dan buah, walaupun tidak tiap hari dimakan secara lengkap, paling kurang tampak disajikan pada waktu selamatan atau pesta. Bila dianalisis secara ilmu gizi, semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk mencapai derajat kesehatan optimal.

Makanan pokok berperan sebagai sumber utama energi berasal dari karbohidrat, lauk sebagai sumber protein, sayur dan buah sebagai sumber mineral dan vitamin. Buah merupakan sumber utama vitamin C karena pada umumnya dimakan dalam keadaan mentah. Sebagai akibat pemasakan vitamin C pada sayur sebagian akan rusak. Karena menu ini terdiri atas empat macam makanan dan ternyata sehat, dalam slogan yang mudah dimengerti disebut 4 sehat. Karena susu mengandung protein bernilai biologi tinggi dan zat-zat gizi esensial lain dalam bentuk yang mudah

dicernakan dan diserap, maka susu terutama dianjurkan sebagai pelengkap yaitu ke-5 bagi golongan manusia yang membutuhkan relatif lebih banyak protein, yaitu balita, ibu hamil dan ibu menyusui.

Hingga saat ini penggunaan susu di Indonesia masih sangat terbatas, karena penyediaan masih terbatas sehingga masih sangat mahal untuk rata-rata penduduk. Karena tidak terbiasa, maka rata-rata orang Indonesia belum begitu suka minum susu. Namun, dengan upaya peningkatan produksi susu dan peningkatan daya beli masyarakat disertai penyuluhan, diharapkan pada masa yang akan datang orang Indonesia akan lebih banyak mengonsumsi susu.

3. Tinjauan Tentang Status Gizi

a. Hakikat Status Gizi

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

(Rina Kusumawati, 2010: 3) bahwa, “status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih”.

b. Penilaian Status Gizi

Untuk menilai status gizi digunakan dua metode penilaian status gizi, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung, dapat dibagi menjadi 4 penilaian, yaitu penilaian antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan untuk penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi 3, yaitu survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi (Supriasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar, 2002: 17).

1) Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi 4, 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 usia dan tingkat gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Hal ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh.

b) Klinis

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

c) Biokimia

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

d) Biofisik

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

2) Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

a) Survei konsumsi makanan

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

b) Faktor ekologi

Bengoa (Supriasa, 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 disuatu masyarakat sebagai dasar melakukan program intervensi.

c) Statistik vital

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

c. Metode Antropometri

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

d. Jenis Parameter

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain: umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul, dan tebal lemak di bawah kulit (Supriasa, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar, 2002: 38). Pengukuran antropometri memiliki beberapa keuntungan dan kelebihan, yaitu mampu menyediakan informasi mengenai riwayat gizi masa lalu, yang tidak dapat diperoleh dengan bukti yang sama melalui metode pengukuran lainnya. Pengukuran ini dapat dilakukan dengan relatif cepat, mudah, dan reliabel menggunakan peralatan-peralatan yang portable, tersediannya metode-metode yang terstandarisasi, dan digunakannya peralatan yang terkalibrasi.

e. Indeks Massa Tubuh (IMT)

1) Definisi IMT

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

2) Kategori dan pengukuran IMT

Indeks massa tubuh (IMT) dihitung sebagai berat badan dalam kilogram (kg) dibagi tinggi badan dalam meter dikuadratkan. Kemudian dikonversi dalam kelompok umur dengan standar deviasi (SD) yang telah ditetapkan sebagai norma penelitian. Indeks massa tubuh secara signifikan berhubungan dengan kadar lemak tubuh total sehingga dapat dengan mudah mewakili kadar lemak tubuh. Saat ini, IMT secara internasional diterima sebagai alat untuk mengidentifikasi kelebihan berat badan dan obesitas.

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

Tabel 6. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia

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

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

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

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

4. Istirahat

Istirahat merupakan keadaan relaks tanpa adanya tekanan emosional, bukan hanya keadaan yang sedang tidak beraktivitas tetapi juga kondisi yang membutuhkan ketenangan. Istirahat bisa diartikan berhenti sebentar untuk melepaskan lelah, bersantai untuk menyegarkan diri, atau suatu keadaan melepaskan diri dari segala hal yang membosankan, menyulitkan bahkan menjengkelkan. Karakteristik istirahat, Narrow (1967) yang dikutip oleh Perry dan Potter 1993 mengemukakan ada 6 karakteristik yang berhubungan dengan istirahat, diantaranya adalah: merasakan bahwa segala sesuatu dapat diatasi, merasa diterima, mengetahui apa yang terjadi, bebas dari gangguan ketidaknyamanan, mempunyai sejumlah kepuasan terhadap aktivitas yang mempunyai tujuan, dan mengetahui adanya bantuan sewaktu memerlukan. Kebutuhan istirahat dapat dirasakan apabila semua karakteristik diatas terpenuhi.

Istirahat memiliki arti yang sangat luas meliputi bersantai menyegarkan diri, duduk setelah mengerjakan sesuatu, menonton televisi, mendengarkan musik, dan lain sebagainya. Dengan demikian istirahat dapat dikatakan bahwa, suatu kondisi dimana tubuh seseorang menjadi tenang, rileks, tanpa tekanan emosional dan beban dari kecemasan. Makna istirahat dan kebutuhan tidur itu berbeda pada setiap individu. Istirahat memiliki makna ketenangan, relaksasi tanpa stres emosional, dan bebas dari perasaan stres. Oleh karena itu istirahat tidak selalu bermakna tidak beraktivitas, pada kenyataannya, beberapa orang menemukan ketenangan dari beberapa aktivitas tertentu

seperti berjalan dengan udara yang segar. Berbeda dengan tidur, tidur merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak sadar dan reaksi terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup, sehingga sangat jelas sekali perbedaan antara istirahat dan juga tidur.

Untuk anak sekolah usia 10-12 tahun, istirahat dan tidur yang cukup sangat diperlukan untuk tetap menjaga kesehatan badan, dan untuk menunjang segala aktivitas yang dilakukannya. Tidur yang cukup bagi anak usia 10-12 tahun yaitu 10-11 jam, yang terdiri dari 8-9 jam tidur malam dan 2 jam di siang hari (www.Parenting.co.id).

Tabel 7. Pengelompokan waktu istirahat sesuai usia.

No.	Usia	Lama Istirahat
1.	Bayi baru lahir (0 – 3 bulan)	14 – 17 jam
2.	Bayi usia 4 – 11 bulan	14 – 15 jam
3.	Balita (1 – 2 tahun)	12 – 14 jam
4.	Anak-anak usia 10 – 12 tahun	8 – 9 jam
5.	Remaja usia 14 – 17 tahun	8 – 10 jam
6.	Orang menuju dewasa 18 – 25 tahun	7 – 9 jam

Sumber: www.Parenting.co.id

Istirahat dan tidur yang kurang akan memberi dampak yang kurang baik bagi tubuh seseorang apalagi anak. Dengan istirahat dan tidur yang sedikit maka kondisi tubuh akan menjadi lemas dan mengantuk, dan tidak maksimal saat mengikuti pembelajaran di sekolah ataupun beraktivitas.

5. Aktivitas Jasmani

a. Pengertian Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani adalah gerakan tubuh yang dilakukan oleh oleh otot tubuh, beserta seluruh elemen tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi.(www.temukanpengertian.com)

b. Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani mempunyai manfaat yang baik bagi tubuh, sebah seluruh komponen tubuh akan digerakkan secara teratur dengan baik. Manfaat dari aktivitas jasmani adalah:

- 1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas, membakar lemak-lemak yang tertimbun di dalam tubuh.
- 2) Mampu mencegah penyakit jantung, karena dengan aktivitas jasmani aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari tubuh ke seluruh jantung menjadi lebih cepat daripada tubuh yang diam.
- 3) Mampu mencegah penyakit diabetes.
- 4) Menurunkan tekanan darah tinggi.
- 5) Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan, karena saat berolahraga tubuh akan merasa rileks.
- 6) Melindungi dari osteoporosis, sebab dengan berolahraga tulang akan menjadi lebih kuat.(Belajarkebugaran.blogspot.co.id)

Aktivitas jasmani juga dapat dilakukan di dalam ruangan kelas dapat dilakukan disela-sela pelajaran atau pun ditengah-tengah pelajaran sebagai selingan. Gunakan alat yang ada serta manfaatkan ruang-ruang yang kosong di antara peralatan yang ada dalam kelas. Adapun aktivitas yang dapat dilakukan menurut Hinson (1995: 60) dan Anderson (1988: 35) antara lain adalah sebagai berikut:

1) *Jumping Jack* (lompat tepuk)

Anak disuruh berdiri disamping meja, anak berdiri kaki rapat tangan disamping badan, kemudian disuruh melompat ke atas sambil menepukkan tangan diatas kepala. Selanjutnya kembali mendarat dengan posisi kaki rapat. Lakukan gerakan ini 3-5 kali.

2) *Wall Push* (push-up ke tembok)

Anak disuruh berdiri berderet menghadap tembok dengan jarak yang cukup, lengan lurus tangan menapak di tembok. Guru memberi aba-aba. Gerakan dimulai dengan cara menekuk siku merebahkan badan ke tembok, kemudian lengan diluruskan kembali seperti semula. Lakukan gerakan ini berulang-ulang.

3) *Stretching* (Penguluran)

Lakukan penguluran di antara pelajaran satu dengan pelajaran yang lain atau pada saat-saat pelajaran. Penguluran dapat dilakukan sambil duduk di kursi atau sambil berdiri.

c. Latihan Aktivitas Jasmani 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, daya tahan dan lain sebagainya. 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.

6. Siswa Sekolah Dasar

a. Definisi Siswa Sekolah Dasar

Anak sekolah menurut definisi WHO (*World Health Organization*) yaitu golongan anak yang berusia antara 7 – 15 tahun, sedangkan di Indonesia masa sekolah dasar anak pada umumnya adalah berusia 7 – 12 tahun. Anak pada usia ini sering disebut juga dengan masa kanak-kanak akhir, pada masa ini anak bisa dikatakan sudah cukup matang untuk masuk ke sekolah dasar. Masuk sekolah untuk pertama kalinya memberikan pengalaman baru yang menuntut anak untuk mengadakan penyesuaian dengan lingkungan sekolah. Pengalaman siswa masuk kelas satu merupakan peristiwa penting bagi kehidupan anak, sehingga mengakibatkan perubahan dalam sikap, nilai dan perilaku. Pada awal

masuk sekolah sebagian anak mengalami gangguan keseimbangan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah.

Untuk anak sekolah dasar utamanya kelas atas pertumbuhan fisik akan cenderung lebih stabil atau tenang sebelum memasuki masa remaja yang pertumbuhannya begitu cepat. Menurut Piaget, masa kanak-kanak akhir berada dalam tahap operasi konkret dalam berfikir (usia 7 – 12) tahun, dimana konsep yang pada awal masa kanak-kanak merupakan konsep yang samar-samar dan tidak jelas sekarang lebih konkret. Anak menggunakan operasi mental untuk memecahkan masalah-masalah yang aktual, anak mampu menggunakan kemampuan mentalnya untuk memecahkan masalah yang bersifat konkret. Kini anak mampu berfikir logis meski masih terbatas situasi. Untuk berkomunikasi pun siswa kelas atas sekolah dasar sudah mulai baik, dalam menyampaikan pendapat atau berkomunikasi dengan guru di sekolah. Anak mempunyai kemampuan dalam memahami dan menginterpretasikan komunikasi lisan dan tulisan. Pada masa ini perkembangan bahasa nampak pada perubahan perbendaharaan kata dan tata bahasa. Anak belajar bagaimana berbicara dengan baik dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Bertambahnya kosa kata yang berasal dari berbagai sumber menyebabkan semakin banyak perbendaharaan kata yang dimiliki. Anak mulai menyadari bahwa komunikasi yang bermakna tidak dapat dicapai bila anak tidak mengerti apa yang dikatakan oleh orang lain. Hal ini mendorong anak untuk meningkatkan pengertiannya. Dari segi

antropologis, anak sekolah dasar pada hakikatnya sebagai makhluk individual, makhluk sosial, dan makhluk susila (moralitas). Sebagai makhluk individual, anak itu mempunyai karakteristik yang khas (unik) yang dimiliki oleh dirinya sendiri dan tidak ada kembarannya dengan yang lain. Jadi setiap anak itu memiliki perbedaan-perbedaan individual (*individual differences*) yang secara alami ada pada setiap pribadi anak. Bahkan dua anak kembar yang berasal dari satu telur pun masing-masing mempunyai karakteristik yang unik. Setiap anak memiliki perbedaan individual baik dalam bakat, watak temperament, tempo serta irama perkembangannya.

Dengan adanya karakteristik yang khas ini, maka anak didik itu memiliki variasi kelebihan dan kekurangan, serta memiliki kebutuhan, cita-cita, kehendak, perasaan, kecenderungan, motivasi, yang berbedabeda (Tim Dosen IKIP Malang, 1980; sifullah, A., 1982; Kartono, K. 1992).

b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Pertumbuhan dan perkembangan siswa sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran anak khususnya anak-anak yang tingkat pertumbuhan cepat, lambat, atau tidak teratur karena sering menimbulkan problem-problem pengajaran.

Karakteristik siswa SD yang berumur 10-12 tahun menurut Sukintaka (2001: 32) adalah sebagai berikut :

1) Jasmani

- a) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
- b) Senang pada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak yang lebih kompleks.
- c) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- d) Anak putri proporsi tubuhnya makin menjadi baik.
- e) Mau membangun kemauandengan sangat mengagumkan.

2) Psikis dan Mental

- a) Banyak memikirkan diri sendiri
- b) Mental menjadi stabil dan matang
- c) Membutuhkan banyak pengalaman dan segala segi
- d) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut, pendidikan, pekerjaan, perkawinan peristiwa dunia politik dan kepercayaan.

3) Sosial

- a) Sadar dan peka terhadap lawan jenis
- b) Lebih bebas
- c) Berusaha lepas dari perlindungan orang dewasa atau pendidikan
- d) Senang terhadap masalah perkembangan sosial
- e) Senang pada kebebasan diri dan petualangan
- f) Tidak senang kepada persyaratan dan yang ditentukan oleh kedua orang tuanya

4) Perkembangan Motorik

Anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangannya menjelang masa dewasanya, keadaan tubuh pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motoriknya dan keadaan psikisnya juga telah siap untuk menerima latihan dan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu telah siap dilatih serta intensif di luar jam pelajaran.

B. Penelitian yang Relevan

1. Evan Billy Andrianto (2015), Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga. Penelitian ini berjumlah 18 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsa di SMA N 2 Purbalingga. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Penelitian ini dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan Kebugaran Jasmani pada kategori baik. Sedangkan kebugaran jasmani pada kategori baik sekali 0 atau 0%, baik 11 orang atau 61,11%, sedang 7 orang atau 35%, kurang 0 atau 0% dan kurang sekali 0 atau 0%. Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal mempunyai kebugaran yang baik.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Widiatmoko (2010) dalam judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Mirit Petikusan Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen Tahun 2010”. Penelitian

ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun dari pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas VI, V, VI SD Negeri Mirit Petikusan, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen yang berjumlah 75 siswa terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali (85), 9 siswa (12%) dalam klasifikasi baik (B), 28 siswa (50,61%) dalam klasifikasi sedang (5), 22 siswa (2,33%) dalam klasifikasi kurang (K) dan 6 siswa (8%) dalam klasifikasi kurang sekali (KS).

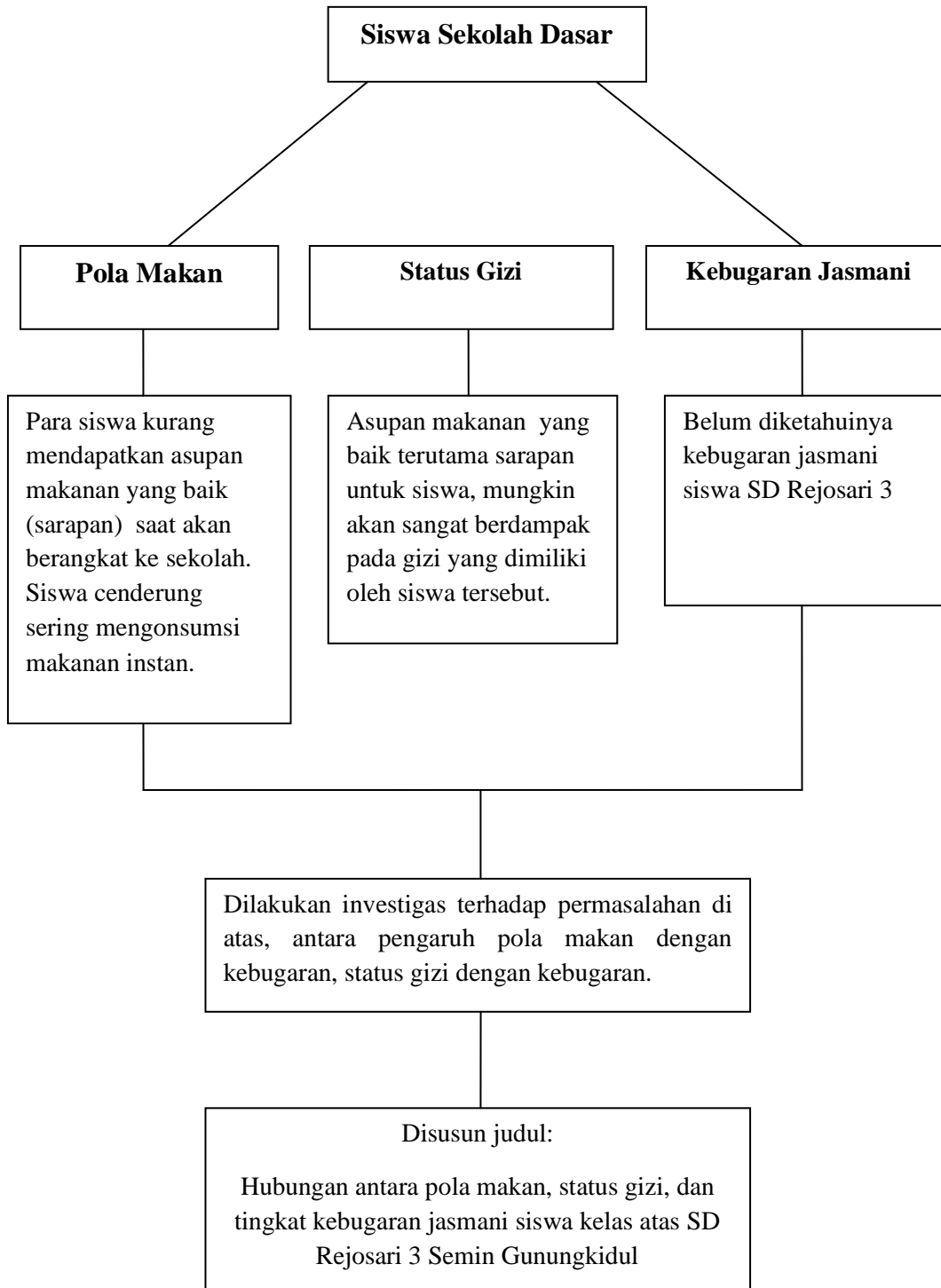
C. Kerangka Berpikir

SD Rejosari 3 terletak didaerah pinggiran timur kecamatan Semin. Kebanyakan siswa yang bersekolah di SD Rejosari 3 adalah anak-anak yang berasal dari pedesaan yang cukup jauh jaraknya dari sekolah. Mayoritas masyarakat disana adalah bermata pencaharian petani, sehingga bisa diperkirakan anak-anak disana kecukupan makan yang baik seperti beras atau nasi dan sayuran, namun kenyataannya anak-anak disana masih banyak mengkonsumsi makanan dan minuman instan sebelum berangkat ke sekolah, padahal nutrisi yang baik akan mendukung kebugaran tubuh dan aktivitas anak, apalagi anak-anak sekolah dasar nutrisi dan gizinya harus lebih dari pada orang dewasa karena mereka masih dalam tahap pertumbuhan.

Aktivitas yang baik juga akan membantu perkembangan dan pertumbuhan anak, namun sayangnya di SD Rejosari 3 tidak ada kegiatan ekstrakurikuler, dan aktivitas jasmani anak disekolah hanya saat pembelajaran pendidikan

jasmani saja, sehingga waktu untuk beraktivitas jasmani di sekolah sangat kurang. Padahal menurut Prof. Dr. Suharjana dalam bukunya *Kebugaran Jasmani*, untuk mendapatkan kebugaran yang baik faktor yang menentukan adalah mengatur makan, istirahat yang teratur, dan berolahraga secara rutin (2013: 8). Ketiga faktor tersebut sangat penting untuk menunjang kebugaran anak, karena kebugaran tidak secara instan untuk didapatkan, perlu usaha dan niat untuk mendapatkan kebugaran tubuh. Jika hanya salah satu yang diusahakan, kemungkinan kebugaran belum bisa dicapai, misalnya seseorang hanya menekankan pada pola makan yang baik, namun melupakan dua faktor yang lain, orang tersebut tidak pernah melakukan aktivitas fisik, dan istirahatnya tidak teratur, sehingga sama saja, atau yang lain hanya menekankan pada salah satu faktor. Memang sekarang tidak mudah untuk mendapatkan kebugaran yang baik, anak sekarang sudah beralih fokusnya kepada *smartphone* yang dimiliki, ini juga bisa menjadi salah satu penyebab seseorang malas untuk melakukan aktivitas.

1. Bagan Kerangka Berpikir



Gambar 14. Bagan kerangka berfikir

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

- 1) Ada hubungan yang positif antara pola makan dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3, Semin, Gunungkidul.
- 2) Ada hubungan yang positif antara status gizi dengan tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3, Semin, Gunungkidul.
- 3) Ada hubungan yang positif antara pola makan dan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Kecamatan Semin Gunungkidul.

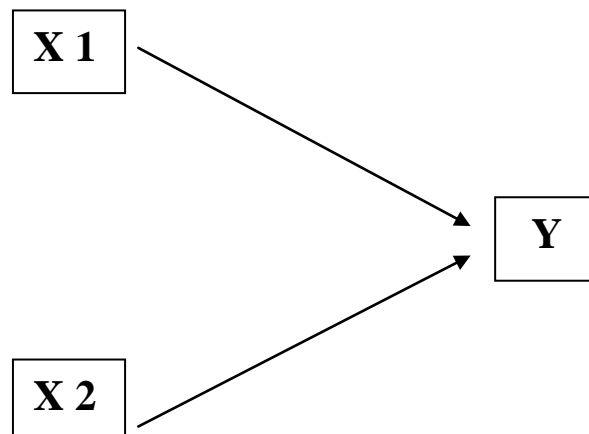
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menghubungkan variabel terikat dan bebas. Variabel terikat yaitu kebugaran jasmani, dan variabel bebas pola makan, serta status gizi. Pengambilan data dilakukan dalam satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel pola makan, istirahat dan aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3, Semin, Gunungkidul.

Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel *independent* dan variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 15. Bagan hubungan antara variabel dalam penelitian Sugiyono (2013:

71)

Keterangan :

X1 : Pola makan

X2 : Status gizi

Y : Tingkat Kebugaran Jasmani (*variabel dependent*)

— : Korelasi

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009). Secara umum pola makan mempunyai 3 komponen penting, yaitu Jenis, Frekuensi dan jumlah. Bicara tentang jenis, di Indonesia mengenal pola makanan pokok, lauk hewani, sayur dan buah, ahli gizi menyebutnya dengan gizi seimbang. Sedangkan frekuensi, sangat tergantung kelompok usia. Khusus untuk usia di atas 1 tahun, pola frekuensi makan ialah 3 kali makanan utama, dan 2 kali makanan selingan. Pola ini berlaku untuk kelompok masyarakat yang sadar akan pentingnya kesehatan, terutama menjaga pola makan.

2. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang menggambarkan kondisi tubuh siswa SD Rejosari 3 Semin, yang diukur melalui perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan, dengan rumus *Devenport-Koup* dan norma penilaian dari Sukintaka. Status gizi pada penelitian ini menggunakan

parameter sesuai dengan usia pada tingkat sekolah dasar (SD). Dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan, sehingga didapatkan data yang dihitung dengan rumus *Devenport-Koup*.

3. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin untuk melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan indeks tes usia 10-12 tahun. Data yang dihasilkan adalah nilai yang sudah ditransformasikan sesuai dengan petunjuk TKJI.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Nonprobability Sampling* yaitu Sampling Jenuh, dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Populasi siswa atas kelas atas SD Rejosari 3, Semin, Gunungkidul, yang terdiri dari kelas 4, 5, 6 tahun ajaran 2015/2016. Sampel yang digunakan sebanyak 52 anak secara keseluruhan. Kelas 4 terdiri dari 20 siswa, kelas 5 terdiri dari 15 siswa, dan kelas 6 terdiri dari 17 siswa.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

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

a. Pola Makan

Data pola makan, istirahat dan aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3, Semin, Gunungkidul, diperoleh dengan menggunakan teknik kuisisioner atau menggunakan angket.

Kuesioner Pola Makan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda makan sebanyak 3 kali dalam sehari?		
2.	Apakah pola makan (sarapan, makan siang, makan malam) anda berjalan secara teratur?		
3.	Apakah sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah merupakan hal yang penting?		
4.	Apakah anda selalu sarapan pagi sebelum berangkat sekolah?		
5.	Apakah anda mengkonsumsi susu setiap hari?		
6.	Apakah anda sering mengkonsumsi mie instan?		
7.	Apakah anda mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari?		
8.	Apakah kegiatan diluar sekolah seperti les mengganggu pola makan anda?		
9.	Apakah anda sering telat makan?		
10.	Apakah anda selalu mengusahakan makan teratur setiap hari?		

Sumber:<https://www.scribd.com//Angga Christiadri>

b. Status Gizi

Dalam status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan dan berat badan kemudian dimasukkan ke dalam rumus *Devenport-Koup*, sehingga dari perhitungan tersebut akan didapatkan status gizi.

1. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan alat ukur stadio meter dengan satuan pengukuran centimeter (cm).

2. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan dengan satuan kilogram (kg).
3. Rumus Devenport-koup dengan penilaian buku Sukintaka:

$$\text{Status Gizi} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

c. Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani siswa diperoleh dengan cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan macam item sebagai berikut : Tes lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk selama 30 detik, Loncat tegak, Lari 600 meter.

I. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *
 No Dada :
 Usia : Tahun
 Nama Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 / 60 meter *detik
2	Gantung : a) Siku tekuk b) Angkat Tubuhdetik
	kali
3	Baring Duduk 60 detikkali
4	Loncat Tegak - Tinggi raihan :cm - Loncatan I :cm - Loncatan II :cm - Loncatan III :cmcm
	cm
	cm
	cm
5	Lari 800/ 1000 / 1200 meter *menit
	detik
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,



.....

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. Pola Makan

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan kuesioner.

b. Status gizi

1) Tinggi Badan

Siswa diukur tinggi badannya tanpa menggunakan alas kaki, dicatat dalam satuan cm. Pengukuran tinggi badan dilakukan 2 petugas salah satu menjadi pencatat hasil.

2) Penimbangan Berat Badan

Dalam proses pengukuran berat badan ini siswa ditimbang tanpa memakai alas kaki dan berpakaian olahraga. Hasil pengukuran dicatat dalam satuan kilogram (kg). Pelaksanaan pengukuran dilakukan oleh dua orang petugas.

3) Pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan secara bersamaan.

c. Kebugaran Jasmani

Teknik pengumpulan data untuk kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan macam item, sebagai

berikut: (1) Lari 40 meter, (2) Gantung siku tekuk, (3) Baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, (5) Lari 600 meter.

E. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang positif antara *variabel independen* dan *variabel dependen*, maka digunakan rumus korelasi *product moment* dari *pearson* dan analisis regresi berganda yang dikonsultasikan dengan taraf signifikan 5%. Analisa data pada penelitian ini menggunakan jasa komputer seri SPSS 21.

1. Pengujian prasyarat analisis

a. Uji Normalitas

Menurut (Sugiyono, 2006: 150), uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak.

Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov–Smirnov*:

$$D = \max \{S_{n_1}(X) - S_{n_2}(X)\}$$

Sumber : Sugiyono (2007: 150)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan linear atau tidak. Untuk uji linearitas dilakukan dengan

menggunakan analisis varian dengan garis regresi yang diperoleh dari harga F, dengan rumus sebagai berikut :

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan :

F_{reg} : harga bilangan F untuk garis regresi

RK_{reg} : rerata kuadrat garis regresi

RK_{res} : rerata kuadrat residu (Sutrisno Hadi, 1994:14).

2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis terdiri dari hipotesis perbedaan dan hipotesis tentang korelasi atau hubungan antara dua atau lebih variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini yang akan dibahas adalah hipotesis korelasi. Hipotesis korelasi dapat dihitung dengan mencari besar kecilnya nilai hubungan antara dua atau lebih variabel yang saling berpengaruh dalam penelitian. Besar kecilnya nilai hubungan itu disebut dengan nilai koefisien korelasi yang disimbolkan dengan r .

Statistik untuk pengujian hipotesis korelasi mengenal dua macam teknik, yaitu teknik korelasi tunggal dan teknik korelasi jamak (Burhan Bungin, 2006:194). Teknik korelasi tunggal dipergunakan pada penelitian yang bertujuan mencari korelasi antara dua variabel penelitian. Sedangkan teknik korelasi jamak dipergunakan untuk penelitian yang bertujuan mencari korelasi antara tiga atau lebih variabel.

Pengujian hipotesis pertama dan kedua dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi tunggal *product moment* atau biasa disebut dengan analisis korelasi *product moment*. Sedangkan untuk menguji hipotesis ke tiga digunakan teknik korelasi ganda atau korelasi dengan dua prediktor. Jadi untuk dapat menghitung koefisien korelasi ganda, maka terlebih dahulu harus dihitung korelasi tunggalnya melalui korelasi *product moment* dari *Pearson* (Sugiyono, 2007:233).

a. Analisis Korelasi *Product Moment*.

Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan kedua, yaitu untuk mengetahui hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval atau rasio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama. Di dalam Teknik korelasi dan rumus angka mentah. Di dalam penelitian ini dipergunakan rumus angka mentah untuk menghitung koefisien korelasi *product moment*, yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi *product moment* antara variabel X dengan variabel Y
- N = Jumlah individu dalam sampel
- X = Jumlah angka mentah untuk variabel X
- Y = Jumlah angka mentah untuk variabel Y

b. Analisis Korelasi Ganda.

Korelasi ganda (*multiple correlation*) merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel independen secara bersama-sama atau lebih dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2007 : 231-232). Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis ketiga.

Rumus untuk korelasi ganda (R) adalah sebagai berikut :

$$R_{yX_1X_2} = \sqrt{\frac{ry_x^{12} + ry_x^{22} - 2ry_x^{12} \cdot ry_x^{22} \cdot r_{X_1X_2}}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

(Sugiyono, 2006:233)

Keterangan :

$R_{y.X_1.X_2}$ = Korelasi antara variabel X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y .
 ry_{x1} = Korelasi *product Moment* antara X_1 dengan Y .
 ry_{x2} = Korelasi *product Moment* antara X_2 dengan Y .
 rx_{1x2} = Korelasi *product Moment* antara X_1 dengan X_2 .

Hipotesis yang diajukan, digunakan untuk menguji analisis sebagai berikut: (a) Mencari persamaan regresi, (b) Mencari koefisien korelasi ganda, (c) Mencari F regresi, dan (d) Mencari sumbangan relatif (SR) dan sumbangan efektif (SE).

a. Mencari Persamaan Regresi

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

Keterangan:

Y : kriterium
 X_1 : prediktor 1
 X_2 : prediktor 2
 a : bilangan konstanta
 b_1 : koefisien prediktor 1
 b_2 : koefisien prediktor 2

Sumber : Sugiyono (2007: 251)

b. Mencari Koefisien Korelasi Ganda

Korelasi ganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel prediktor X_1, X_2 , secara bersama-sama terhadap kriterium Y, yaitu teknik *multiple regression*. Adapun rumusnya sebagai berikut :

$$R_{y(1,2)} = \sqrt{\frac{a_1 \sum x_1 y + a_2 \sum x_2 y}{\sum y^2}}$$

Keterangan :

$R_{y(1,2)}$ = Koefisien korelasi antara Y dengan X_1, X_2 ,
 a_1 = Koefisien prediktor X_1
 a_2 = Koefisien prediktor X_2
 $x_1 y$ = Jumlah produk antara X_1 dengan Y
 $\sum x_2 y$ = Jumlah produk antara X_2 dengan Y

Sumber : Sutrisno Hadi, (2004: 25)

Untuk mengetahui apakah harga R tersebut signifikan atau tidak akan menggunakan rumus F regresi. Adapun rumusnya sebagai berikut :

$$F_{reg} = \frac{R^2(N-m-1)}{m(1-R^2)}$$

Keterangan:

F_{reg} : harga F garis regresi
N : cacah kasus
M : cacah prediktor
R : Koefisien korelasi antara kriterium dengan prediktor

Sumber : Sugiyono, (2006: 259)

Harga F tersebut kemudian dikonsultasikan dengan derajat kebebasan $m = N - m - 1$ pada taraf signifikan 5%. Apabila harga F hitung $<$ dari F tabel maka koefisien korelasinya tidak menunjukkan adanya hubungan antarvariabel bebas dengan variabel terikat. Dan apabila harga F hitung \geq dari F tabel maka ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

c. Mencari sumbangan relatif (SR) dan sumbangan (SE)

Untuk mengetahui sumbangan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu dengan menggunakan rumus: mencari sumbangan relatif (SR) masing-masing prediktor. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$SR_1 = \frac{b_1 X_1 Y}{b_1 X_1 Y + b_2 X_2 Y} 100 \%$$

$$SR_2 = \frac{b_2 X_2 Y}{b_1 X_1 Y + b_2 X_2 Y} 100 \%$$

Keterangan :

SR_1 : sumbangan prediktor satu terhadap kriterium dalam %

SR_2 : sumbangan prediktor dua terhadap kriterium dalam %

Sumber : Sutrisno Hadi, 2004: 25-41

Rumus mencari Sumbangan Efektif (SE) masing-masing prediktor adalah:

1. Prediktor X_1

$$SE_1 = SR_1 \times R^2$$

2. Prediktor X_2

$$SE_2 = SR_2 \times R^2$$

Keterangan :

SE_1 : sumbangan efektif prediktor 1

SE_2 : sumbangan efektif prediktor 2

R^2 : kuadrat koefisien korelasi prediktor dalam kriterium

Sumber : Sutrisno Hadi, 2004: 25-41

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara pola makan, status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Sebelum melakukan pengujian hipotesis hasil data penelitian pada masing-masing variabel dapat diuraikan sebagai berikut:

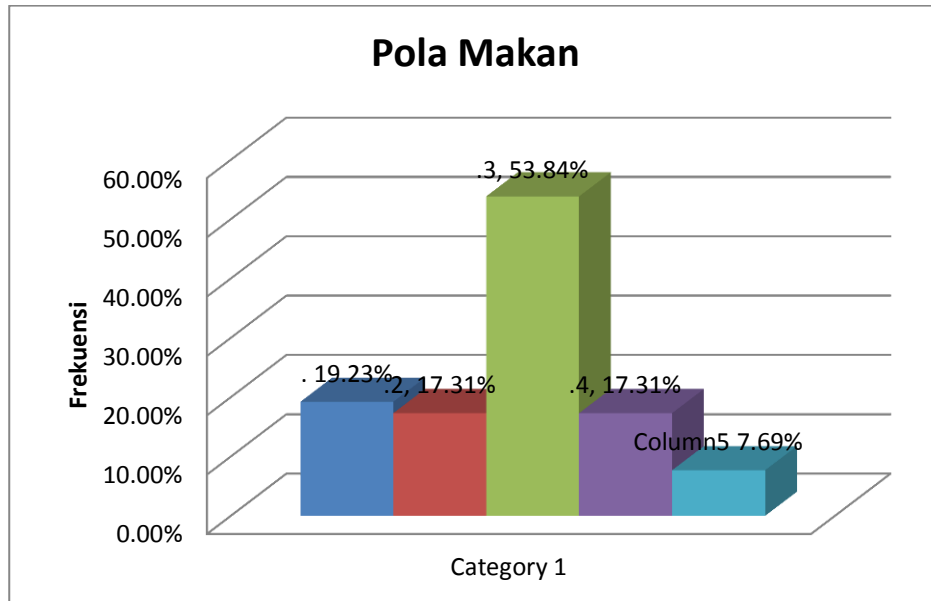
1. Variabel Pola Makan Siswa

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel pola makan siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul secara keseluruhan dari 52 anak diperoleh nilai maksimum = 8, nilai minimum = 2, rata-rata (*mean*) = 5,61, *median* = 6, *modus* sebesar = 6; *standart deviasi* = 1,33. Deskripsi hasil penelitian pola makan siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pola Makan

Rumus	KelasInterval	Kategori	Frekuensi	(%)
$>M + 1,5 SD$	$> 7,61$	Sangat baik	4	7,69
$M + 0,5 SD$ s.d $M + 1,5 SD$	6,27 – 7,61	Baik	9	17,31
$M - 0,5 SD$ s.d $M + 0,5 SD$	4,95 – 6,27	Cukup	28	53,84
$M - 1,5 SD$ s.d $M - 0,5 SD$	3,60– 4,95	Kurang	9	17,31
$<M - 1,5 SD$	$< 3,61$	Sangat kurang	10	19,23
Jumlah			52	100

Diagram dari distribusi frekuensi pola makan adalah sebagai berikut:



Keterangan:

- : Sangat kurangan
- : Kurang
- : Cukup
- : Baik
- : Sangat Baik

Gambar11.Diagram Frekuensi Pola Makan

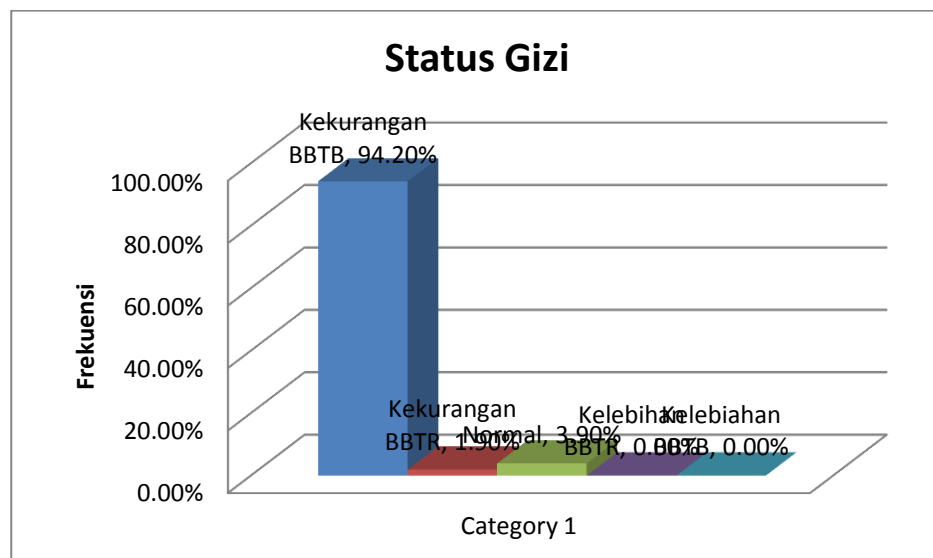
2. Variabel Status Gizi (X2)

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel status gizi siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul secara keseluruhan dari 112 anak diperoleh nilai maksimum = 20,81, nilai minimum = 12,4, rata-rata (*mean*) = 14,73, *median* = 14,55, *modus* sebesar = 14,11; *estándart deviasi* = 1,42. Deskripsi hasil penelitian status gizi siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Kategori	KelasInterval	Frekuensi	(%)
Kekurangan BB tingkat berat	< 17,0	49	94,2
Kekurangan BB tingkat ringan	17,0 - 18,5	1	1,9
Normal	>18,5 - 25,0	2	3,9
Kelebihan BB tingkat ringan	>25,0 - 27,0	0	0
Kelebihan BB tingkat berat	> 27	0	0
Jumlah		52	100

Histogram dari distribusi frekuensi status gizi adalah sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Frekuensi Status Gizi

3. Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)

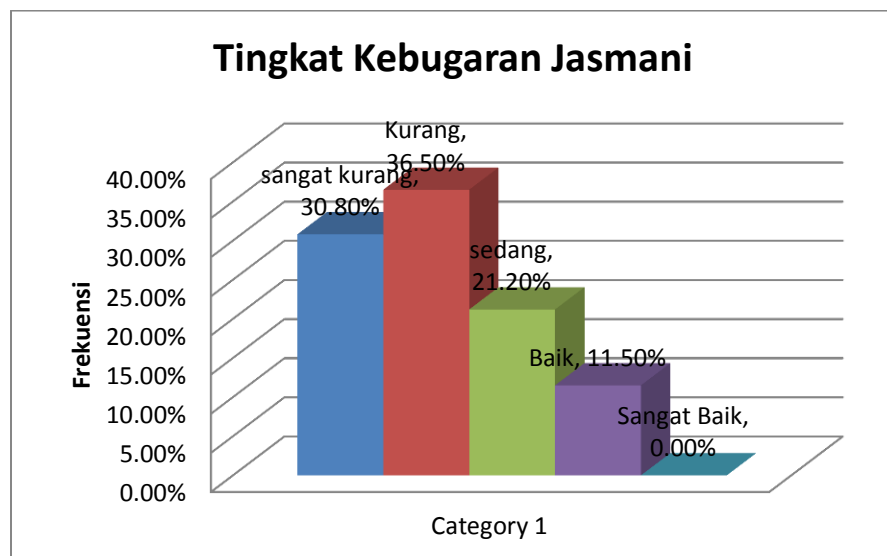
Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sd Rejosari 3 Semin Gunungkidul secara keseluruhan diperoleh dari 52 siswa nilai maksimum = 20, nilai minimum = 7, rata-rata (*mean*) = 12,05, *median* = 11, *modus* sebesar = 9; *standart deviasi* = 3,54. Deskripsi hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa

kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

KelasInterval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik sekali	0	0
18 - 21	Baik	6	11,5
14 – 17	Sedang	11	21,2
10 – 13	Kurang	19	36,5
5 – 9	Kurang sekali	16	30,8
Jumlah		52	100

Histogram dari distribusi frekuensi prestasi belajar penjasorkes adalah sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani

4. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika p

$> 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Pola Makan	1,236	0,094	0,05	Normal
Status Gizi	1,050	0,220	0,05	Normal
Kebugaran Jasmani	1,123	0,160	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data pola makan diperoleh p (0,094) $> 0,05$, data status gizi siswa diperoleh p (0,220) $> 0,05$, data kebugaran jasmani siswadiperolehp (0,160) $> 0,05$. Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

5. Uji Linieritas

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

Tabel 12 .Hasil Uji Linieritas

Hubungan	Df	F hit	F tabel	P	sig 5 %	Keterangan
Hubungan (X1) dengan (Y)	1:50	0,999	4,03	0,429	0,05	Linier
Hubungan (X2) dengan (Y)	1:50	1,153	4,03	0,388	0,05	Linier

Hasil uji linieritas untuk variabel pola makan dengan kebugaran jasmani pada tabel di atas dapat diketahui nilai $F_{hitung}(0,999) < F_{tabel}$

(4,03) dengan nilai signifikansi $0,429 > 0,05$, yang berarti hubungan pola makan dengan kebugaran jasmani adalah linier.

Hasil uji linieritas untuk variabel status gizi dengan kebugaran jasmani pada tabel di atas dapat diketahui nilai $F_{hitung} (1,153) < F_{tabel} (4,03)$ dengan nilai signifikansi $0,388 > 0,05$, yang berarti hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani adalah linier.

6. Uji Korelasi

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

Tabel 13. Hasil Uji Korelasi

Variabel	df	r tabel	r _{hitung}	Sig 5 %
Hubungan pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani	51	0,231	0,570	0,000
Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani	51	0,231	0,683	0,000

a. Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani, Serta Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul

Hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar $0,570 > r_{tabel(0,05)(51)} (0,231)$. Maka dengan demikian dapat diartikan bahwa ada hubungan yang positif antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul.

b. Hubungan Antara Status Gizi Tingkat Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul

Hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar $0,683 > r_{tabel(0,05)(51)} (0,231)$. Maka dengan demikian dapat diartikan bahwa ada hubungan antara status gizi tingkat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul.

7. Analisis Regresi Berganda

Untuk mengetahui hubungan secara bersama-sama dalam penelitian ini menggunakan uji analisis regresi berganda dengan uji F. Hasil analisis regresi berganda dapat dilihat ada tabel di bawah ini:

Tabel 14. Hasil Analisis Regresi Berganda

Variabel	Koefisien Regresi	F hit	F tabel	R	R ²	p
Konstanta (a)	13,070	32,758	3,19	0,756	0,572	0,000
Pola Makan (b1)	0,944					
Status Gizi (b ₂)	1,345					

Berdasarkan hasil analisis regresi tersebut, maka didapatkan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 13,070 + 0,944 X_1 + 1,345 X_2$$

Sedangkan hasil uji keberartian koefisien tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $F_{hitung} 32,758 > F_{tabel(0,05)(2:49)} (3,19)$ pada taraf signifikansi 5% dan $R_{hitung} = 0,756 > R_{(0,05)(51)} = 0,231$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan koefisien bernilai positif dan signifikan.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang positif dan signifikan hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul”.

8. Koefisien Determinan

Hasil penelitian pada nilai korelasi berganda diperoleh nilai r_{hitung} (0,756). Dengan hasil koefisien korelasi tersebut maka dapat diperoleh nilai koefisien determinan (r^2) variabel 0,572. Nilai Koefisien determinan dikali 100, merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan demikian nilai koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar $0,572 \times 100 = 57,2 \%$. Berarti pola makan dan status gizi memberikan sumbangan sebesar 57,2 % terhadap kebugaran jasmani. Secara rinci sumbangan efektif masing-masing faktor adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

No	Variabel	SR	SE
1	Pola makan	21,42	12,25
2	Status gizi	78,58	44,95
Jumlah		100	57,2

B. Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan 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 aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2004: 45). 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 mendadak.

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik di dukung oleh berbagai macam faktor, yang mana dengan beberapa faktor pendukung tersebut akan menjadi meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Penelitian ini bermaksud untuk meneliti besarnya hubungan pola makan dan status gizi terhadap kebugaran jasmani, yang di indikasikan mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Permasalahan di atas menunjukkan bahwa konsumsi makanan di pedesaan masih belum terpenuhi dengan baik, dan masih sering mengonsumsi makanan instan yang kurang menunjang gizi. Hal tersebut disebabkan karena kebanyakan orangtua siswa adalah seorang petani, sehingga di pagi hari harus ke ladang untuk mengolah apa yang ditanam. Makanan instan belum mampu memenuhi asupan gizi anak, ini juga akan mempengaruhi gizi dan mempengaruhi kebugaran jasmani anak.

Apabila kebugaran kurang baik maka akan mengganggu aktivitas serta belajar mengajar di sekolah. Investigasi dilakukan yaitu hubungan antara pola makan dengan kebugaran jasmani dan status gizi dengan kebugaran jasmani. Penelitian pola makan dengan kebugaran dilakukan dengan metode angket kepada para siswa, sedangkan penelitian selanjutnya dengan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Setelah melakukan penelitian, hasilnya terbukti, dapat didapatkan bahwa ada hubungan yang positif antara variabel tersebut. Sehingga seharusnya para orangtua lebih memperhatikan anak-anaknya, untuk menyiapkan bekal yang baik sebelum berangkat ke sekolah, terutama sarapan, makanan instan saja belum mampu memenuhi asupan gizi dan untuk kebugaran.

1. Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan ada hubungan yang positif antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pola makan mempunyai hubungan yang baik terhadap kebugaran jasmani tubuh.

Pola makan merupakan kebiasaan yang dilakukan setiap hari untuk memenuhi asupan makan ke dalam tubuh. Asupan makan yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kondisi dan kesehatan tubuh seseorang. Asupan makan yang baik bagi tubuh adalah terpenuhinya zat-zat yang diperlukan tubuh. Dengan pola makan yang baik dan teratur, gizi menjadi seimbang, kondisi badan akan menjadi ideal dan kondisi fisik menjadi kuat, sehingga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

2. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan ada hubungan antara status gizi tingkat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *natriure* dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh. Status

gizi merupakan gambaran tentang keseimbangan tubuh dan kebutuhan makanan yang dikonsumsi tubuh dan dapat diperoleh melalui proses yang berkenaan dengan pemeliharaan dan perbaikan organ tubuh.

Dengan status gizi yang seimbang, maka seluruh kondisi fisik dalam tubuh akan bekerja dengan baik saat melakukan aktifitas jasmani. Dengan demikian tubuh yang sehat menjadi faktor penting terhadap kebugaran jasmani.

3. Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil pada analisis regresi diperoleh nilai $F_{hitung} 32,758 > F_{tabel} (3,19)$. Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara hubungan dengan pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Hasil tersebut diartikan kedua variabel mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dan sehat, manusia harus mengatur pola hidup yang baik salah satunya adalah pola makan setiap harinya, dan makan yang baik haruslah mempunyai kandungan gizi yang baik dan seimbang yang sesuai kebutuhan dan kondisi tubuh. Dengan pola makan yang baik dan gizi yang seimbang maka tubuh menjadi sehat dan bugar, yang mengakibatkan kebugaran jasmani seseorang tetap terjaga dengan baik.

Hasil perhitungan koefisien determinan diperoleh sebesar 57,2 %, artinya variabel pola makan dan status gizi memberi sumbangan efektif sebesar 57,2 % terhadap kebugaran jasmani. Sedangkan sisanya 42,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah pola istirahat, aktifitas tubuh, frekuensi latihan dan kondisi fisik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil uji hipotesis pertama dapat disimpulkan adahubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul.
2. Hasil uji hipotesis ke dua dapat dsimpulkan adahubungan antara status gizi tingkat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul.
3. Uji hipotesis ke tiga disimpulkan ada hubungan positif dan signifikan antara hubungan pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul.

B. Implikasi Hasil Penelitian

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani dengan demikian dapat digunakan sebagai tolok ukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Menjadi informasi SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul mengenai data pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.

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 mengisi angket.
2. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada siswa sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran siswa dalam mengisi angket.
3. Terbatasnya waktu penelitian peneliti tidak mengontrol aktivitas siswa setiap harinya yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani.
4. Belum adanya validitas dan reliabilitas pada kuisisioner pola makan.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga pola makan dan status gizi.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. (1999). *Periodization, Theory and Methodology of Training: The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6 – 9 tahun, 10 – 12 tahun, 13 – 15 tahun, 16 – 19 tahun (2010): Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- 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.
- Edmund R (2001). *Panduan Lengkap Latihan Kebugaran di Rumah*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Fox, E.L. (1984). *Human Physiology*. 4thed. Iowa Wm. Brown Publisher Company.
- Nanang Budiman (2006). *Memahami Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Nancy Clark (2001). *Petunjuk Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Nurhasan dan Hasanudin (2014). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rina Kusumawati (2010). *Hubungan Tingkat Keparahan Karies Gigi dengan Status Gizi Siswa Kelas Dua SDN Ciangsana*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh. Jakarta
- Rita Eka Izzaty dkk (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : UNY Press.
- Sadoso Sumosardjuno. (1994). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Suharjana (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah*. Yogyakarta. FIK UNY

- Suharjana (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.
- Suharjo (2006). *Mengenal Pendidikan Sekolah Dasar*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta : Rieneka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Supariasa, I Dewa Nyoman (2001). *Penelitian Status Gizi*. Jakarta : ECG

LAMPIRAN

Lampiran 1 . Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ertha Cahya Putra.
NIM : 1260124033
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kejahatan & Rekreasi
Pembimbing : Cerika Rismayani, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	20/1 - 2016	◦ Bimbingan Latar Belakang.	
2.	2/2 - 2016	◦ Bimbingan Bab 1	
3.	5/2 - 2016	◦ Bimbingan & Revisi Bab 1	
4.	18/3 - 2016	◦ Bimbingan Bab 2	
5.	8/4 - 2016	◦ Bimbingan & Revisi Bab 2.	
6.	12/4 - 2016	◦ Bimbingan Bab 3	

Ketua Prodi PJKR,

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



Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 162/UN.34.16/PP/2016. 24 Maret 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 : Ertha Cahyaputra.
NIM : 12601244033.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2016.
Tempat/Obyek : SD Rejosari 3, Semin, Gunungkidul.
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Pola Makan, Istirahat, dan Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin, 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 SD Rejosari 3.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Kalibrasi



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 5054 / SW - 75 / XI / 2015
Number

No. Order	: 008697
Diterima tgl	: 16 November 2015

ALAT
Equipment

Nama Name	: Stopwatch	Tipe/Model Type/Model	: -
Kapasitas Capacity	: 9 jam	Nomor Seri Serial number	: -
Daya Baca Accuracy	: 0,01 detik	Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	: -

PEMILIK
Owner

Nama Name	: Desy Arisandi
Alamat Address	: Tukluk, Semin, Gunung Kidul

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated

16 November 2015

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration

Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL
Result

Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 23 November 2015
Kepala



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

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



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Singamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 5053 / UP - 406 / XI / 2015
Number

No. Order : 008697

Diterima tgl : 16 November 2015

ALAT

Equipment

Nama : Pita Meter

Kapasitas : 5,00 m

Daya Baca : 1 mm

Tipe/Model : -

Nomor Seri : -

Merek/Buatan : -

PEMILIK

Owner

Nama : Desy Arisandi

Alamat : Tukluk, Semin, Gunung Kidul

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

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

Standard : Komparator 1 m

Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 16 November 2015

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%

HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015

DITERA ULANG KEMBALI

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 4. Data Penelitian

Data Pola Makan

	Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	INH	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	5
2	ATI	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	5
3	ANF	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	7
4	ADU	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7
5	ABS	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	6
6	Bp	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	6
7	BDR	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	6
8	FA	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	6
9	RAMITA	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	6
10	SP	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	5
11	SF	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5
12	WTA	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4
13	YA	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	5
14	PMT	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	6
15	MZP	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6
16	APR	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7
17	AR	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
18	AO	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	5
19	RM	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	6
20	SF	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	6
21	AFP	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8
22	LP	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	4
23	ONC	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
24	PW	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	6
25	RI	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7
26	RS	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4
27	SNT	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	7
28	TWS	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	6
29	VIS	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8
30	WAC	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7
31	MF	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	5
32	JL	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5
33	JP	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	5
34	AF	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8
35	LEA	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	5
36	APA	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	5

37	AA	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	4
38	ASY	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	6
39	ANM	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	4
40	AGM	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	6
41	AAS	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	7
42	IDM	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	4
43	INA	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	6
44	KM	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	4
45	NNM	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7
46	NS	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	6
47	RCH	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	5
48	SNY	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	3
49	ZAS	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	5
50	ZAN	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
51	MNF	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	4
52	WAR	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	6

Data Status Gizi

Resp	NAMA	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)			Statsu Gizi
1	INH	24	128	1,28	1,6384	14,6484375
2	ATI	25	131	1,31	1,7161	14,56791562
3	ANF	28	132	1,32	1,7424	16,0697888
4	ADU	23	123	1,23	1,5129	15,20259105
5	ABS	30	131	1,31	1,7161	17,48149875
6	Bp	24	133	1,33	1,7689	13,56775397
7	BDR	23	124	1,24	1,5376	14,95837669
8	FA	25	132	1,32	1,7424	14,34802571
9	RAMITA	22	125	1,25	1,5625	14,08
10	SP	20	122	1,22	1,4884	13,43724805
11	SF	24	126	1,26	1,5876	15,11715797
12	WTA	22	119	1,19	1,4161	15,53562602
13	YA	24	124	1,24	1,5376	15,60874089
14	PMT	20	121	1,21	1,4641	13,66026911
15	MZP	24	124	1,24	1,5376	15,60874089
16	APR	22	125	1,25	1,5625	14,08
17	AR	21	122	1,22	1,4884	14,10911045
18	AO	19	120	1,2	1,44	13,19444444
19	RM	20	127	1,27	1,6129	12,4000248
20	SF	24	126	1,26	1,5876	15,11715797
21	AFP	32	129	1,29	1,6641	19,2296136
22	LP	20	122	1,22	1,4884	13,43724805
23	ONC	25	125	1,25	1,5625	16
24	PW	24	123	1,23	1,5129	15,86357327
25	RI	32	124	1,24	1,5376	20,81165453
26	RS	24	125	1,25	1,5625	15,36
27	SNT	22	120	1,2	1,44	15,27777778
28	TWS	25	124	1,24	1,5376	16,2591051
29	VIS	22	121	1,21	1,4641	15,02629602
30	WAC	23	125	1,25	1,5625	14,72
31	MF	21	122	1,22	1,4884	14,10911045
32	JL	22	126	1,26	1,5876	13,85739481
33	JP	22	123	1,23	1,5129	14,54160883
34	AF	23	125	1,25	1,5625	14,72
35	LEA	20	122	1,22	1,4884	13,43724805

36	APA	21	120	1,2	1,44	14,58333333
37	AA	23	124	1,24	1,5376	14,95837669
38	ASY	23	129	1,29	1,6641	13,82128478
39	ANM	21	122	1,22	1,4884	14,10911045
40	AGM	20	122	1,22	1,4884	13,43724805
41	AAS	23	124	1,24	1,5376	14,95837669
42	IDM	24	127	1,27	1,6129	14,88002976
43	INA	21	124	1,24	1,5376	13,65764828
44	KM	22	123	1,23	1,5129	14,54160883
45	NNM	21	120	1,2	1,44	14,58333333
46	NS	21	121	1,21	1,4641	14,34328256
47	RCH	21	122	1,22	1,4884	14,10911045
48	SNY	22	131	1,31	1,7161	12,81976575
49	ZAS	21	122	1,22	1,4884	14,10911045
50	ZAN	20	121	1,21	1,4641	13,66026911
51	MNF	21	123	1,23	1,5129	13,88062661
52	WAR	22	123	1,23	1,5129	14,54160883

Data Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia

NO	NAMA	Jumlah Nilai TKJI	Klasifikasi
1	INH	13	Kurang
2	ATI	12	Kurang
3	ANF	15	Sedang
4	ADU	14	Sedang
5	ABS	18	Baik
6	Bp	16	Sedang
7	BDR	11	Kurang
8	FA	11	Kurang
9	RAMITA	11	Kurang
10	SP	9	Kurang
11	SF	14	Sedang
12	WTA	11	Kurang
13	YA	12	Kurang
14	PMT	8	Kurang sekali
15	MZP	11	Kurang
16	APR	9	Kurang Sekali
17	AR	10	Kurang
18	AO	9	Kurang Sekali
19	RM	8	Kurang Sekali
20	SF	14	Sedang
21	AFP	20	Baik
22	LP	9	Kurang Sekali
23	ONC	19	Baik
24	PW	9	Kurang Sekali
25	RI	20	Baik
26	RS	14	Sedang
27	SNT	12	Kurang
28	TWS	14	Sedang
29	VIS	19	Baik
30	WAC	19	Baik
31	MF	16	Sedang
32	JL	11	Kurang
33	JP	11	Kurang
34	AF	14	Sedang
35	LEA	10	Kurang
36	APA	11	Kurang

37	AA	9	Kurang sekali
38	ASY	12	Kurang
39	ANM	9	Kurang Sekali
40	AGM	9	Kurang Sekali
41	AAS	17	Sedang
42	IDM	15	Sedang
43	INA	10	Kurang
44	KM	8	Kurang Sekali
45	NNM	10	Kurang
46	NS	11	Kurang
47	RCH	7	Kurang sekali
48	SNY	8	Kurang Sekali
49	ZAS	8	Kurang Sekali
50	ZAN	8	Kurang Sekali
51	MNF	9	Kurang
52	WAR	10	Kurang

Lampiran 5. Statistik Untuk Penelitian

Frequencies

		Statistics		
		Pola MAkan	Status Gizi	Kebugaran JAsmani
N	Valid	52	52	52
	Missing	0	0	0
Mean		5,6154	14,7392	12,0577
Median		6,0000	14,5548	11,0000
Mode		6,00	14,11	9,00
Std. Deviation		1,33069	1,42787	3,54475
Minimum		2,00	12,40	7,00
Maximum		8,00	20,81	20,00
Sum		292,00	766,44	627,00

Frequency Table

Pola MAkan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2,00	1	1,9	1,9	1,9
3,00	1	1,9	1,9	3,8
4,00	9	17,3	17,3	21,2
5,00	12	23,1	23,1	44,2
6,00	16	30,8	30,8	75,0
7,00	9	17,3	17,3	92,3
8,00	4	7,7	7,7	100,0
Total	52	100,0	100,0	

Status Gizi				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12,40	1	1,9	1,9	1,9
12,82	1	1,9	1,9	3,8
13,19	1	1,9	1,9	5,8
13,44	4	7,7	7,7	13,5
13,57	1	1,9	1,9	15,4
13,66	1	1,9	1,9	17,3
13,66	2	3,8	3,8	21,2
13,82	1	1,9	1,9	23,1
13,86	1	1,9	1,9	25,0

13,88	1	1,9	1,9	26,9
14,08	2	3,8	3,8	30,8
14,11	5	9,6	9,6	40,4
14,34	1	1,9	1,9	42,3
14,35	1	1,9	1,9	44,2
14,54	3	5,8	5,8	50,0
14,57	1	1,9	1,9	51,9
14,58	2	3,8	3,8	55,8
14,65	1	1,9	1,9	57,7
14,72	2	3,8	3,8	61,5
14,88	1	1,9	1,9	63,5
14,96	3	5,8	5,8	69,2
15,03	1	1,9	1,9	71,2
15,12	2	3,8	3,8	75,0
15,20	1	1,9	1,9	76,9
15,28	1	1,9	1,9	78,8
15,36	1	1,9	1,9	80,8
15,54	1	1,9	1,9	82,7
15,61	2	3,8	3,8	86,5
15,86	1	1,9	1,9	88,5
16,00	1	1,9	1,9	90,4
16,07	1	1,9	1,9	92,3
16,26	1	1,9	1,9	94,2
17,48	1	1,9	1,9	96,2
19,23	1	1,9	1,9	98,1
20,81	1	1,9	1,9	100,0
Valid Total	52	100,0	100,0	

Kebugaran JAsmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
7,00	1	1,9	1,9	1,9
8,00	6	11,5	11,5	13,5
9,00	9	17,3	17,3	30,8
10,00	5	9,6	9,6	40,4
11,00	7	13,5	13,5	53,8
12,00	5	9,6	9,6	63,5
13,00	2	3,8	3,8	67,3
Valid 14,00	6	11,5	11,5	78,8
15,00	2	3,8	3,8	82,7
16,00	2	3,8	3,8	86,5
17,00	1	1,9	1,9	88,5
18,00	1	1,9	1,9	90,4
19,00	3	5,8	5,8	96,2
20,00	2	3,8	3,8	100,0
Total	52	100,0	100,0	

Lampiran 6. Uji Normalitas

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002 VAR00003

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pola MAkan	Status Gizi	Kebugaran JAsmani
N		52	52	52
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5,6154	14,7392	12,0577
	Std. Deviation	1,33069	1,42787	3,54475
Most Extreme Differences	Absolute	,171	,146	,156
	Positive	,136	,146	,156
	Negative	-,171	-,123	-,107
Kolmogorov-Smirnov Z		1,236	1,050	1,123
Asymp. Sig. (2-tailed)		,094	,220	,160

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 7. Uji Linieritas

Means

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kebugaran JAsmani * Pola MAkan	52	100,0%	0	0,0%	52	100,0%
Kebugaran JAsmani * Status Gizi	52	100,0%	0	0,0%	52	100,0%

Kebugaran JAsmani * Pola MAkan

Report

Kebugaran JAsmani

Pola MAkan	Mean	N	Std. Deviation
2,00	8,0000	1	.
3,00	8,0000	1	.
4,00	10,1111	9	2,71314
5,00	11,3333	12	2,26969
6,00	11,6250	16	2,82548
7,00	14,0000	9	4,06202
8,00	18,0000	4	2,70801
Total	12,0577	52	3,54475

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	
			(Combined)	251,521	6
Kebugaran JAsmani * Pola MAkan	Between Groups	Linearity	208,301	1	
		Deviation from Linearity	43,220	5	
	Within Groups		389,306	45	
Total			640,827	51	

ANOVA Table

			Mean Square	F	
			(Combined)	41,920	4,846
Kebugaran JAsmani * Pola MAkan	Between Groups	Linearity	208,301	24,078	
		Deviation from Linearity	8,644	,999	
	Within Groups		8,651		
Total					

ANOVA Table

			Sig.
Kebugaran JAsmani * Pola MAkan	Between Groups	(Combined)	,001
		Linearity	,000
		Deviation from Linearity	,429
	Within Groups		
	Total		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kebugaran JAsmani * Pola MAkan	,570	,325	,626	,392

Kebugaran Jasmani * Status Gizi

Report

Kebugaran JAsmani

Status Gizi	Mean	N	Std. Deviation
12,40	8,0000	1	.
12,82	8,0000	1	.
13,19	9,0000	1	.
13,44	9,2500	4	,50000
13,57	16,0000	1	.
13,66	10,0000	1	.
13,66	8,0000	2	,00000
13,82	12,0000	1	.
13,86	11,0000	1	.
13,88	9,0000	1	.
14,08	10,0000	2	1,41421
14,11	10,0000	5	3,53553
14,34	11,0000	1	.
14,35	12,0000	1	.
14,54	9,6667	3	1,52753
14,57	12,0000	1	.
14,58	10,5000	2	,70711
14,65	13,0000	1	.
14,72	16,5000	2	3,53553
14,88	15,0000	1	.
14,96	12,3333	3	4,16333
15,03	19,0000	1	.
15,12	14,0000	2	,00000
15,20	14,0000	1	.
15,28	12,0000	1	.
15,36	14,0000	1	.
15,54	11,0000	1	.
15,61	12,5000	2	,70711
15,86	9,0000	1	.
16,00	19,0000	1	.

16,07	15,0000	1	.
16,26	14,0000	1	.
17,48	18,0000	1	.

Report

Kebugaran JAsmani

Status Gizi	Mean	N	Std. Deviation
19,23	20,0000	1	.
20,81	20,0000	1	.
Total	12,0577	52	3,54475

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
Kebugaran JAsmani * Status Gizi	Between Groups	(Combined)	535,244	34
		Linearity	298,997	1
		Deviation from Linearity	236,246	33
	Within Groups	105,583	17	
	Total	640,827	51	

ANOVA Table

			Mean Square	F
Kebugaran JAsmani * Status Gizi	Between Groups	(Combined)	15,742	2,535
		Linearity	298,997	48,142
		Deviation from Linearity	7,159	1,153
	Within Groups	6,211		
	Total			

ANOVA Table

			Sig.
Kebugaran JAsmani * Status Gizi	Between Groups	(Combined)	,022
		Linearity	,000
		Deviation from Linearity	,388
	Within Groups		
	Total		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kebugaran JAsmani * Status Gizi	,683	,467	,914	,835

Lampiran 8. Uji Uji Korelasi

```

CORRELATIONS
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
    
```

Correlations

[DataSet0]

		Pola MAkan	Status Gizi	Kebugaran JASmani
Pola MAkan	Pearson Correlation	1	,398**	,570**
	Sig. (2-tailed)		,003	,000
	N	52	52	52
Status Gizi	Pearson Correlation	,398**	1	,683**
	Sig. (2-tailed)	,003		,000
	N	52	52	52
Kebugaran JASmani	Pearson Correlation	,570**	,683**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	52	52	52

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

Lampiran 9. Uji Analisis Regresi Berganda

Regression

[DataSet0]

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Status Gizi, Pola MAkan ^b	.	Enter

- a. Dependent Variable: Kebugaran JAsmani
b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,756 ^a	,572	,555	2,36558

- a. Predictors: (Constant), Status Gizi, Pola MAkan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	366,625	2	183,312	32,758	,000 ^b
	Residual	274,202	49	5,596		
	Total	640,827	51			

- a. Dependent Variable: Kebugaran JAsmani
b. Predictors: (Constant), Status Gizi, Pola MAkan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13,070	3,435		-3,805	,000
	Pola MAkan	,944	,271	,354	3,476	,001
	Status Gizi	1,345	,253	,542	5,319	,000

- a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

Lampiran 10. Foto-foto Penelitian



Pada saat melakukan Pull Up





Saat melakukan Start



Siswa melakukan Vertical Jump



Posisi awal sebelum melakukan Vertical Jump