

**STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN
KARDIORESPIRASI PEGAWAI KANTOR KECAMATAN DI
KABUPATEN WONOGIRI PROPINSI JAWA TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Setyawan
12603141044

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FEBRUARI 2017**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri Propinsi Jawa Tengah” yang disusun Setyawan, NIM 12603141044 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2016

Pembimbing,



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
NIP 19610816 198803 1 003

SURAT PERNYATAAN

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

Yogyakarta, Februari 2017

Yang menyatakan,


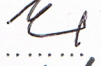

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines.

Setyawan
NIM 12603141044

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri Provinsi Jawa Tengah” yang disusun oleh Setyawan, NIM 12603141044 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 01 Februari 2017 dan dinyatakan lulus.

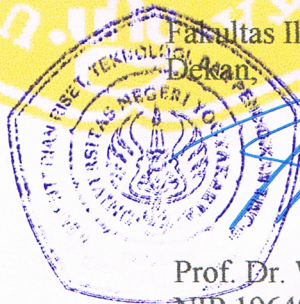
DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Suharjana, M. Kes.	Ketua Penguji		21-02-2017
Eka Swasta Budayati, M.Kes.	Sekretaris Penguji		21-02-2017
dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S.	Penguji I (Utama)		17-02-2017

Yogyakarta, Februari 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 1988121 001

MOTTO

1. Tiada tuhan selain Allah SWT, dan Nabi Muhammad SAW adalah Rosul (utusan) Allah SWT.
2. Tiada hari tanpa olahraga.
3. Orang tua adalah guru pertama, dan guru adalah orang tua kedua
4. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan

PERSEMBAHAN

Karya yang amat berharga ini dipersembahkan kepada almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang begitu besar, kedua orang tua saya sembah sujud dan hormat atas segala kasih sayang dan pengorbananmu, kakak ku yang telah memberikan dukungan, Sahabat-sahabat terbaik kos jawul (Agung, Budi, Teguh, david, dll) yang telah memberikan masukan dan motivasi untuk penulisan penelitian serta kasih kepedulian yang diberikan selama ini. Teman-teman IKOR 2012 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih untuk perkuliahan selama ini dan kebersamaan kalian.

ABSTRAK

STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PEGAWAI KANTOR KECAMATAN DI KABUPATEN WONOGIRI PROPINSI JAWA TENGAH

Oleh:
Setyawan
12603141044

Status gizi dan daya tahan kardiorespirasi pegawai negeri sangat jarang diketahui oleh atasan maupun pimpinan baik itu dari pusat maupun dari daerah, sehingga penelitian ini bertujuan untuk meneliti status gizi dan tingkat kebugaran kardiorespirasi pegawai kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah pegawai kantor kecamatan di Kabupaten Wonogiri dan Sampel dalam penelitian ini adalah pegawai kantor lima kecamatan di Wonogiri berjumlah 52 orang pegawai. Teknik sampel yang digunakan yaitu *random sampling* dengan cara mengundi beberapa kecamatan di Wonogiri. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan yaitu timbangan untuk mengukur berat badan dan *Staturemeter* untuk mengukur tinggi badan yang dimasukkan dalam rumus IMT untuk variabel status gizi, serta menggunakan tes lari 12 menit untuk variabel tingkat kebugaran kardiorespirasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas status gizi pegawai Kantor Kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri termasuk dalam kategori gemuk dengan persentase sebesar 51,92% (27 orang) dan selebihnya bersetatus normal 42,31% (22 orang) serta berstatus kurus 5,77% (3 orang). Kemudian hasil penelitian Tingkat kebugaran kardiorespirasi pegawai Kantor Kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri termasuk dalam kategori kurang sebesar 94,23% (49 orang), selebihnya termasuk kategori dibawah rata-rata dengan persentase sebesar 5,77% (3 orang) .

Kata kunci: Status gizi, tingkat kebugaran kardiorespirasi, pegawai kantor

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “ Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri Propinsi Jawa Tengah” dimaksudkan untuk mengetahui status gizi dan tingkat kebugaran kardiorespirasi pegawai kantor kecamatan.

Skripsi dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd.M.A., selaku REKTOR, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta..
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang telah diberikan.
3. Bapak dr. Prijo Sudibjo, M. Kes., Sp.S., selaku Ketua Program Studi IKOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi pada Jurusan Ikora.

4. Bapak Prof. Dr.Suhajana M.Kes., selaku Pembimbing Skripsi, yang banyak meluangkan waktu dan memberikan bimbingan hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hadwi Prihatanta M.Sc., selaku Pembimbing Akademik, yang telah memberikan dukungan dan arahan.
6. Mahasiswa Program Studi IKOR Angkatan 2012 atas segala bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Pegawai Kantor Kecamatan di Wonogiri yang telah bersedia menjadi probandus untuk penelitian skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan dunia pendidikan khususnya dalam bidang olahraga.

Yogyakarta, Februari 2017
Penulis,

Setyawan
NIM 12603141044

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	6
1. Hakikat Gizi	6
2. Hakikat Status Gizi	8
3. Hakikat Gizi Seimbang	13
4. Fungsi dan Macam-macam Status Gizi	15
5. Cara Pengukuran Status Gizi	22
6. Hakikat Kebugaran	25
7. Hakikat Kebugaran Kardiorespirasi	29
a. Pengertian Kebugaran Kardiorespirasi	29
b. Takaran Latihan Kebugaran	30
8. Kondisi yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran	31
9. Macam-macam Tes Kebugaran	36
10. Pegawai Kantor Kecamatan	38
11. Penelitian yang Relevan	39
B. Kerangka Berpikir	40
BAB III. METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
C. Populasi Penelitian	42

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	44
1. IMT (Indeks Masa Tubuh)	44
2. Instrumen	44
E. Teknik Analisis Data	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data Penelitian	48
1. Karakteristik Subjek.....	48
2. Hasil Penelitian	50
a. Status Gizi.....	50
b. Status Kebugaran Kardiorespirasi	51
B. Pembahasan	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Keterbatasan Penelitian	56
C. Implikasi	57
D. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nama kecamatan di Wonogiri.....	43
Tabel 2. Nama kecamatan yang diteliti.....	43
Tabel 3. Klasifikasi IMT	44
Tabel 4. Kategori kebugaran kardiorespirasi	46
Tabel 5. Karakteristik Subjek Penelitian.....	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi.....	50
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Kelamin	48
Gambar 2. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan usia.....	49
Gambar 3. Histogram Status Gizi	51
Gambar 4. Histogram Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi	53

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam masyarakat modern sekarang ini, terlebih lagi dalam era globalisasi, seseorang dituntut agar mampu menghadapi persaingan yang makin kompetitif, baik di dalam maupun di luar negeri. Salah satu cara untuk mengantisipasi persaingan yang makin kompetitif tersebut adalah melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia yang komperhensif. Sumber daya manusia merupakan aset dan menekankan pada peningkatan kompetensi serta karir. Pembinaan sumber daya manusia bisa melalui kegiatan olahraga dan pembinaan mental secara rutin. (Vista Bunda: 2013).

Manusia selaku pelaksana pembangunan mempunyai peranan penting sebagai pelaksana kegiatan pemerintahan, sangat mendukung dalam mewujudkan masyarakat adil, makmur, dan sejahtera. Kelancaran pelaksanaan pemerintahan dan pembangunan nasional bergantung sekali pada aparatur negara yang pada pokoknya bergantung juga dari kesempurnaan pegawai negeri sebagai bagian aparatur negara. Kesiadaan pegawai untuk bekerja dengan penuh semangat dan tanggung jawab dapat diharapkan apabila kebutuhan hidupnya baik fisik maupun non fisik terpenuhi. Kebutuhan fisik contohnya: kesehatan, makan dan minum, sedangkan kebutuhan non fisik contohnya: kenaikan jabatan, pangkat, dan lingkungan kerja. Kedua bentuk kebutuhan itu pada dasarnya sesuai dengan eksistensi pegawai yang bersifat

monodualistis karena manusia tersusun dari dua unsur yaitu jasmani dan rohani. Oleh karena itu kondisi fisik pegawai diharapkan prima dan siap selalu melayani masyarakat. (Shinta Bonita : 2014)

Wonogiri merupakan sebuah Kabupaten di Provinsi Jawa Tengah. Memiliki luas wilayah 1.822,37 km² yang terdiri dari 25 kecamatan. Jumlah penduduk di Kabupaten Wonogiri adalah 1.005.000 jiwa dengan kepadatan penduduk 551.48 jiwa/km². Mayoritas penduduk di Kabupaten Wonogiri berprofesi sebagai petani. (Rencana Detail Tata Ruang Kabupaen, 2011:17)

Dalam menghadapi suatu pekerjaan, seseorang akan mengalami banyak tekanan, gangguan fisiologis, gangguan psikologis yang berakibat stres. Begitu juga yang dirasakan pegawai yang mengurus dan melayani pembuatan KTP, perizinan akta tanah, perizinan usaha dan lain-lain dikantor. Pekerjaan tersebut membutuhkan ketelitian, kecermatan, dalam memeriksa persyaratan yang berkaitan dengan surat-surat dalam jumlah banyak. Pegawai melaksanakan tugas dari pukul 07.00 – 14.00 WIB. Itulah gambaran kecil sehari-hari pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah. Pekerjaan yang terlihat sangat menjemukan kesehariannya sehingga mudah sekali menimbulkan kelelahan dan kebosanan. Para pegawai ini perlu mempunyai keseimbangan antara kerja dan kesehatan. Baik jasmani maupun rohani supaya lebih bugar serta memiliki semangat kerja tinggi dan kebugaran jasmani yang baik. Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, selain latihan fisik (olahraga), juga dibutuhkan status gizi yang baik.

Makin baik status gizi seseorang, semakin baik mereka dalam melakukan pekerjaannya.

Asupan gizi dalam tubuh yang kurang, menjadikan status gizi menjadi buruk, sehingga seseorang tidak akan mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas fisik dalam keseharian. Pengaruh status gizi pada manusia sangatlah kompleks, antara lain dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, pertumbuhan, produktivitas dan kesanggupan kerja, perkembangan, dan fungsi fisik. Dampak lain pada orang dewasa antara lain: meningkatnya penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, diabetes melitus, hipertensi, penyakit hati, dan neoplasma seperti tumor dan kanker. Kondisi fisik manusia akan banyak sekali mempengaruhi kesehatan jiwa dan begitu pula sebaliknya. Dengan demikian kebugaran jasmani akan sangat mempengaruhi kepuasan kerja sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja para pegawai selaku bentuk pengabdian kepada masyarakat. (Ananya Mandal: 2012)

Kebugaran jasmani yang baik, merupakan faktor paling menentukan dalam menjalankan tugas sebagai pegawai kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah untuk menjalankan tugas sehari-hari secara berulang-ulang dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan para pegawai mampu melaksanakan tugasnya dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi di kantor kecamatan dijumpai berbagai faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja pegawai seperti disiplin kerja, sikap dan etika kerja, lingkungan kerja serta gizi dan kesehatan. Gizi yang

baik akan mempengaruhi kesehatan pegawai dan semua itu akan berpengaruh terhadap produktifitas kerja pegawai, diketahui dari hasil wawancara pak Heri pada tanggal 17 Maret 2016 banyak pegawai yang sering terlambat masuk kerja, tidur dikantor dan pulang sebelum jam kerja berakhir.

Hasil dari observasi diatas dapat disimpulkan kemungkinan besar produktifitas kerja dipengaruhi oleh status gizi dan kebugaran kardiorespirasi. Mekan peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai masalah tersebut dengan judul penelitian “ Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri , Jawa Tengah”. Sehingga peneliti akan memaparkan secara sistematis dan diteliti secara prosedur yang terprogram pada penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa persoalan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya status gizi Pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah.
2. Belum diketahuinya status kebugaran jasmani Pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah.
3. Belum diketahuinya cara meningkatkan kebugaran pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan pada penelitian ini tidak terlalu meluas, maka penelitian ini hanya akan membahas tentang Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri Jawa Tengah. Hal ini didorong oleh pertimbangan peneliti berkaitan dengan waktu, biaya, dan tenaga tanpa mengorbankan kebermaknaan penelitian ini.

D. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana status gizi dan tingkat kebugaran kardiorespirasi Pegawai kantor Kecamatan di kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah ?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui status gizi dan tingkat kebugaran kardiorespirasi Pegawai kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah, Serta sebagai tugas akhir skripsi.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pegawai Kantor Kecamatan

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan Pegawai di lingkungan kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri Propinsi Jawa Tengah dapat mengetahui status gizinya serta menjaga tingkat kebugaran kardiorespirasinya dengan menerapkan pola hidup sehat dan berolahraga secara teratur.

2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan terkait status gizi dan tingkat kebugaran kardiorespirasi.

3. Bagi peneliti

Menambah pengalaman dan pengetahuan dalam bidang ilmiah, serta dapat digunakan untuk menerapkan teori yang diperoleh selama perkuliahan di FIK UNY.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Hakikat Gizi

Gizi merupakan proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pemecahan makanan, pencernaan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (I Dewa Nyoman Supriasa, 2002: 17). Menurut *World Health Organization* (WHO) gizi adalah pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan.

Hal senada juga disampaikan oleh Sunita Almatsier (2002: 3) bahwa zat gizi (*nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Semua zat-zat gizi tersebut diperoleh dari makanan yang dikonsumsi manusia setiap hari. Makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang (Djoko Pekik Irianto, 2007: 1).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 5) secara umum ada 3 kegunaan makanan bagi tubuh (triguna makanan), yakni sumber tenaga

(karbohidrat, lemak, dan protein), sumber zat pembangun (protein dan air), dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral).

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2007: 140-141) pola makanan sehat, yakni “4 SEHAT 5 SEMPURNA”, Pola tersebut perlu dilengkapi dengan kriteria makanan sehat berimbang meliputi Cukup kuantitas, proporsional, cukup kualitas, sehat/higienis, makanan segar alami, makanan golongan nabati lebih menyehatkan daripada hewani, cara masak yang berlebihan, teratur dalam penyajian, frekuensi 5 kali sehari dan minum 6 gelas sehari.

Menurut Soekarman (2000: 62) masalah gizi adalah gangguan pada beberapa segi kesejahteraan perorangan dan atau masyarakat yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan akan zat gizi yang diperoleh dari makanan.

Gizi merupakan organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan makanan, yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Hakikat Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi yang dikonsumsi dalam bentuk variabel tertentu (I Dewa Nyoman Supriasa, dkk, 2002: 18). Menurut Sunita Almatsier (2002: 3) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari.

Lebih lanjut dijelaskan status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, dan menunjang pembinaan prestasi olahraga (Djoko Pekik Irianto, 2006: 65). Status gizi baik ataupun gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan tingkatan paling baik atau yang setinggi mungkin (Sunita Almatsier, 2002 :9). Status gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental, terdapat keterikatan yang erat antara tingkat transportasi penyimpanan gizi dalam tubuh, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat gizi yang sudah tidak digunakan oleh tubuh.

Menurut pendapat Sunita Almatsier (2002: 8), kebutuhan zat gizi berkaitan dengan proses tubuh yaitu:

1. Memberi energy

Zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak dan protein. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas. Ketiga zat gizi termasuk ikatan organik yang mengandung karbon yang dapat dibakar. Ketiga zat gizi terdapat dalam jumlah yang paling banyak dalam bahan pangan. Dalam fungsi sebagai zat pemberi energi, ketiga zat gizi tersebut dinamakan zat pembakar.

2. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh

Protein, mineral dan air adalah bagian dari jaringan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan untuk membentuk sel-sel baru, memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak. Dalam fungsinya ketiga zat gizi tersebut dinamakan zat pembangun.

3. Mengatur proses tubuh

Protein, mineral, air dan vitamin diperlukan untuk mengatur proses tubuh. Protein mengatur keseimbangan air di dalam sel, bertindak sebagai *buffer* (penyangga) dalam upaya menjaga netralitas tubuh dan membentuk antibodi sebagai penangkal organisme yang bersifat infeksius netralitas tubuh dan membentuk antibodi sebagai penangkal organisme yang bersifat infeksius dan bahan-bahan asing yang dapat masuk kedalam tubuh. Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur dalam proses-proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot serta banyak proses lain yang terjadi di dalam tubuh termasuk proses menua. Air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh, serta di dalam darah, cairan pencernaan, jaringan dan mengatur suhu tubuh, peredaran darah, pembuangan sisa-sisa ekskresi dan proses tubuh yang lain. Dalam fungsi mengatur proses tubuh ini, protein, mineral, air dan vitamin dinamakan zat pengatur.

Menurut Asmira (1980: 9), ada enam macam zat gizi yaitu: hidrat arang atau karbohidrat, lemak, protein, mineral dan garam-garam, vitamin-vitamin, dan air. Dari uraian di atas membuktikan bahwa zat gizi merupakan zat yang sangat penting untuk dikonsumsi oleh tubuh untuk

pertumbuhan, memelihara proses tubuh, reproduksi, kesegaran jasmani serta sebagai penyedia energi untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

Menurut Moch. Agus (2004: 14 – 16), secara umum status gizi dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

1. Kecakupan gizi (gizi seimbang)
Dalam hal ini asupan gizi, seimbang dengan kebutuhan seseorang yang bersangkutan.
2. Gizi kurang
Gizi kurang merupakan keadaan tidak sehat (*patologis*) yang timbul karena tidak cukup makan dengan demikian konsumsi energi dan protein kurang selama jangka waktu tertentu
3. Gizi lebih
4. Keadaan *patologis* (tidak sehat) yang disebabkan kebanyakan makan. Mengonsumsi energi lebih banyak daripada yang diperlukan tubuh untuk jangka waktu yang panjang disebut gizi lebih.

Penundaan pemberian perhatian pemeliharaan gizi yang tepat terhadap anak-anak akan menurunkan nilai potensi para siswa sebagai sumber daya pembangunan masyarakat dan ekonomi nasional. Anak-anak memerlukan penanganan serius terutama jaminan ketersediaan zat-zat gizi sedini mungkin. Hal ini disebabkan oleh beberapa alasan, diantaranya:

- a. Kekurangan gizi merupakan penyebab utama kematian bayi dan anak-anak. Hal ini berarti berkurangnya kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang.
- b. Kekurangan gizi berakibat meningkatnya angka kesakitan dan menurunnya produktivitas kerja manusia. Hal ini akan menambah beban pemerintah untuk meningkatkan fasilitas kesehatan.

- c. Kekurangan gizi berakibat menurunnya kecerdasan anak, hal ini berarti menurunnya kualitas kecerdasan manusia muda yang pandai yang sangat dibutuhkan dalam pembangunan bangsa.
- d. Kurangnya gizi berakibat menurunnya daya tahan manusia untuk bekerja, yang berarti menurunnya prestasi dan produktivitas kerja.

Factor-faktor yang mempengaruhi status gizi (Beck dalam Akhmadi, 2010) adalah sebagai berikut:

- a. Faktor *eksternal*. Faktor eksternal yang memengaruhi status gizi antara lain:

- 1) Pendapatan

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

- 2) Pendidikan

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

- 3) Pekerjaan

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

4) Budaya

Budaya adalah suatu ciri khas masyarakat, budaya akan memengaruhi tingkah laku dan kebiasaan.

b. Faktor *Internal*. Faktor *internal* yang memengaruhi status gizi antara lain:

1) Usia

Usia akan memengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi anak balita.

2) Kondisi Fisik

Mereka yang sakit, yang sedang dalam penyembuhan dan yang lanjut usia, semuanya memerlukan pangan khusus karena status kesehatan mereka yang buruk.

3) Infeksi

Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan.

3. Hakikat Gizi Seimbang

Kebutuhan gizi tiap orang berbeda-beda dan hal tersebut berhubungan dengan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan dan juga aktivitas seseorang. Oleh karena itu setiap individu sangat berbeda dalam menerima konsumsi makanan. Di samping itu keanekaragaman makanan juga harus diperhatikan karena pada dasarnya setiap jenis makanan tertentu tidak mengandung semua kebutuhan yang dibutuhkan

oleh tubuh sehingga perlu beberapa makanan lain untuk mendapatkan komposisi makanan sesuai yang dianjurkan. Oleh karena makanan yang beraneka ragam yang mengandung protein, lemak, karbohidrat serta beberapa mineral lain yang dibutuhkan tubuh dari beragam jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari.

Menurut Sunita Almatsier (2002: 290), dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) susunan makanan yang dianjurkan adalah yang menjamin keseimbangan zat-zat gizi. Hal ini dapat dicapai dengan mengkonsumsi beraneka ragam makanan tiap hari. Tiap makanan dapat saling melengkapi dalam zat-zat gizi yang dikandungnya. Pengelompokan bahan makanan disederhanakan, yaitu didasarkan pada tiga fungsi utama zat-zat gizi, yaitu sebagai: 1) sumber energi/tenaga; 2) sumber zat pembangun; dan 3) sumber zat pengatur. Untuk mencapai gizi seimbang hendaknya susunan makanan sehari terdiri dari campuran ketiga kelompok bahan makanan tersebut. Dari tiap kelompok dipilih satu atau lebih jenis bahan makanan sesuai dengan ketersediaan bahan makanan tersebut di pasar, keadaan sosial ekonomi, nilai gizi, dan kebiasaan makanan. Bahan makanan yang terdapat di dalam tipe kelompok bahan makanan adalah sebagai berikut:

- 1) Sumber zat energi/tenaga: padi-padian, tepung-tepungan, umbi-umbian, sagu, dan pisang yang di beberapa bagian di Indonesia juga dimakan sebagai makanan pokok.
- 2) Sumber zat pengatur: sayuran dan buah-buahan.

- 3) Sumber zat pembangun: ikan, ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan, dan hasil olahannya, seperti tempe, tahu, dan oncom.

4. Fungsi dan Macam-macam Zat Gizi

Berdasarkan fungsinya, tubuh manusia memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari atau sebagai zat tenaga, untuk proses tumbuh kembang pada anak, penggantian jaringan tubuh yang rusak atau sebagai zat pembangun, serta untuk mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit atau sebagai zat pengatur. Karbohidrat dan lemak berfungsi sebagai zat tenaga, protein berfungsi sebagai zat pembangun, sedang vitamin dan mineral berfungsi sebagai zat pengatur. Menurut Mochamad Sajoto yang dikutip Muna Aprilianto (2010: 8) pada dasarnya ada enam jenis zat makanan yang secara garis besar dianggap sangat pokok karena mengandung zat-zat bergizi bagi dasar hidup manusia. Keenam jenis makanan tersebut adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Makanan yang dikonsumsi sehari-hari mengandung zat gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas. Ada berbagai macam zat gizi yang terkandung dalam sebuah makanan. Menurut Moch. Agus (2004: 32-51) dan Asmira (1980: 18-31), macam-macam zat gizi adalah sebagai berikut :

a. Karbohidrat

Hidrat arang atau karbohidrat terdiri dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Di dalam tubuh, hidrat arang akan

terbakar dan menghasilkan tenaga dan panas. Satu gram hidrat arang menghasilkan empat kalori. Menurut Cholina Trisa Siregar yang dikutip Muna Aprilianto (2010: 10) karbohidrat adalah komposisi yang terdiri dari elemen karbon, hidrogen dan oksigen. Karbohidrat dibagi atas, sebagai berikut:

- 1) Karbohidrat sederhana (gula): bisa berupa monosakarida (molekul tunggal yang terdiri dari glukosa, fruktosa, dan galaktosa). Juga bisa berupa disakarida (molekul ganda), contoh sukrosa (glukosa+fruktosa), maltosa (glukosa+glukosa), laktosa (glukosa+galaktosa).
- 2) Karbohidrat kompleks (*amylum*) adalah polisakarida, karena disusun oleh lebih dari dua molekul glukosa atau banyak molekul glukosa.
- 3) Serat adalah jenis karbohidrat yang diperoleh dari tumbuhan.

Menurut Mochmad Sajoto yang dikutip Muna Aprilianto (2010:

9), fungsi karbohidrat adalah sebagai berikut:

a) Sumber Energi

Energi timbul karena terjadi pemecahan karbohidrat yang pada akhirnya digunakan sebagai tenaga penggerak kontraksi otot secara cepat, dalam bentuk gerak apa pun, mulai dari gerak bernafasan pada waktu istirahat total.

b) Penghemat Energi

Karbohidrat yang masuk dan digunakan secara memadai, akan menghambat penggunaan protein dalam tubuh terutama dalam otot untuk dipakai sebagai energi.

c) Sumber Metabolik

Fungsi lain karbohidrat adalah sebagai pembuka metabolisme lemak. Apabila terjadi metabolisme karbohidrat tidak memadai karena adanya gangguan pengiriman glukosa ke dalam sel karena suatu latihan berat, tubuh mulai menggunakan lemak sebagai sumber energi.

d) Pemberi Bahan Bakar Sistem Saraf

Dalam keadaan biasa otak hampir sepenuhnya menggunakan glukosa darah sebagai bahan bakar penggerakannya, karena otak tidak mempunyai cadangan dari zat makanan lain untuk menjalankan fungsinya.

b. Lemak

Molekul lemak terdiri dari unsur-unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Fungsi lemak antara lain: a) Sebagai penghasil energi dalam 1 gram sama dengan 9 kalori, b) Sebagai pembangun atau pembentuk susunan tubuh, c) Pelindung kehilangan panas tubuh, d) Sebagai penghasil asam lemak esensial, e) Sebagai pelarut vitamin

A, D, E, dan K, f) Sebagai pelumas persendian, dan g) Memberi citarasa pada makanan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 10-12) lemak dikelompokkan menjadi beberapa jenis, yaitu:

1) *Simple Fat* (lemak sederhana/lemak bebas)

Lebih dari 95 % lemak tubuh adalah trigliserida yang terbagi menjadi dua jenis, yaitu asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh. Asam lemak jenuh terdapat dalam daging sapi, biri-biri, kelapa, kelapa sawit, kuning telur, sementara asam lemak tak jenuh terdapat dalam minyak jagung, minyak zaitun dan minyak mete.

2) Lemak Ganda

Lemak ganda memiliki komponen lemak bebas ditambah dengan senyawa kimia lain. Jenis lemak ganda meliputi:

- a) *Phospholipid* : fosfor + lipid/lemak
- b) *Glucolipid* : glukosa + lipid/lemak
- c) *Lipoprotein* : lipid/lemak + protein

3) Derivat Lemak

Termasuk lemak ini adalah kolesterol, terdapat pada produk binatang (otak, ginjal, hati, daging, unggas, ikan dan kuning telur).

Kolesterol sendiri memiliki beberapa manfaat, yaitu:

- (a) Sebagai komponen penting jaringan saraf dan membrane sel
- (b) Pemecahan kolesterol oleh hati menghasilkan garam empedu yang bermanfaat untuk pencernaan dan penyerapan lemak

(c) Membentuk hormon tertentu (misalnya hormon seksualitas

(d) Pelopor pembentukan vitamin D.

Berbeda dengan karbohidrat atau protein, lemak tubuh memiliki sifat-sifat unik, yaitu:

Mengapung pada permukaan air, (b) Tidak larut dalam air, (c) Mencair pada suhu tertentu, (d) Melarutkan vitamin A, D, E, dan K.

c. Protein

Molekul protein selain Karbon, Hidrogen, Oksigen juga mengandung unsur Nitrogen (N), Sulfur (S), Fosfor (F), dan kadang unsur-unsur lain. Berdasarkan susunan kimianya, protein digolongkan menjadi tiga bagian (Djoko Pekik Irianto, 2006: 13-15) yaitu:

1) Protein sederhana, protein jenis ini tidak ada ikatan dengan bahan lain, misalnya *albumine* dalam telur disebut *ovoalbumine*, *albumine* dalam susu disebut *lactoalbumine*.

2) Protein bersenyawa, protein jenis ini memiliki ikatan dengan zat-zat lain, misalnya:

Glikoprotein = protein + glikogen

Kromoprotein = protein + zat warna (hemoglobin)

Nucleoprotein = protein + nuklein

Fosfoprotein = protein + fosfor

Lipoprotein = protein + lemak

3) Turunan protein, misal *albuminase pepton*, peptida, gelatin.

Tubuh manusia memerlukan protein untuk menjalankan berbagai fungsi antara lain:

- a) Membangun sel tubuh, (b) Mengganti sel tubuh, (c) Membuat air susu, enzim, dan hormone, (d) Membuat protein darah, (e) Menjaga keseimbangan asam basa cairan tubuh, (f) Pemberi kalori

d. Vitamin

Vitamin adalah zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit, namun penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Vitamin digolongkan menjadi dua kelompok (Djoko Pekik Irianto, 2006: 15-17), yaitu:

1) Vitamin larut dalam air

Vitamin jenis ini tidak dapat disimpan dalam tubuh. Kelompok vitamin ini adalah vitamin B dan C.

2) Vitamin larut dalam lemak

Vitamin yang termasuk ke dalam kelompok ini adalah vitamin A, D, E, dan K. Jenis vitamin ini dapat disimpan dalam tubuh dengan jumlah cukup besar, terutama dalam hati.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 16-17) setiap vitamin mempunyai fungsi khusus. Beberapa vitamin dapat berperan secara bersama-sama dalam mengatur fungsi tubuh, misalnya memacu dan memelihara:

Pertumbuhan : vitamin A, B, C, D, E, dan K, (2) Reproduksi : vitamin A, B, C, D, dan E, (3) Kesehatan dan kekuatan tubuh : vitamin C dan

E, (4) Stabilitas sistem saraf : vitamin B1 dan B3, (5) Selera makan : vitamin A, B, dan C, (6) Pencernaan : vitamin B6 dan B12, (7) Penggunaan zat-zat makanan lainnya, (8) Antioksidan : vitamin A, C, dan E.

e. Mineral

Zat mineral yang hanya diperlukan dalam jumlah kecil tetapi memegang peranan penting untuk mempertahankan keadaan kesehatan, diantaranya ialah Flour (F), Cobalt (Co), dan Zink (Zn). Fungsi mineral antara lain: a) Dalam cairan jaringan berfungsi untuk pengendalian kerja jantung serta otot skeleton, b) Iritabilitas kekerasan dan ketahanan pada pengeroposan, c) Transmisi impuls, dan d) Relaksasi dan kontraksi.

Mineral terdiri atas dua jenis (Djoko Pekik Irianto, 2006: 18-20), yaitu:

1) Mayor Mineral (Makro Mineral atau Makro *Nutrition Element*).

Yang termasuk mineral jenis ini yaitu kalsium (Ca), fosfor (P), kalium (K), magnesium (Mg), sulfur (S), sodium/natrium (Na), clorida (Cl). Di antara jenis mineral ini yang paling banyak terdapat dalam tubuh adalah kalsium, kurang lebih 99 % kalsium terdapat pada tulang. Mineral jenis ini biasanya dikonsumsi dalam bentuk garam mineral.

2) *Trace Mineral* (Mikromineral Atau Mikro *nutrition Element*).

Yang termasuk jenis mineral ini antara lain zat besi (Fe), tembaga (Cu), seng (Zn), mangan (Mn), zodium (J), dan fluoride (F).

f. Air

Kebutuhan tubuh akan air dapat dikatakan nomor dua setelah oksigen. Orang dapat hidup tanpa makanan untuk beberapa minggu, tetapi tanpa air orang hanya dapat bertahan untuk beberapa hari. Fungsi air antara lain: a) Sebagai bahan yang dapat mendeskripsikan berbagai senyawa polar ada dalam bahan makanan, b) Sebagai pelarut senyawa polar, c) Berperan pada proses metabolisme bahan gizi (misalnya pada glikolisis dan glikogenolisis), d) Sebagai alat transportasi zat gizi, e) Sebagai komponen jaringan tubuh dan memberi bentuk, f) Berperan dalam berbagai reaksi kimia tubuh, g) Sebagai pelumas persendian, dan h) Menjaga stabilitas suhu tubuh.

5. Cara Pengukuran Status Gizi

Menurut Nyoman Supriasa, dkk (2002: 18-20) pada dasarnya penilaian status gizi dibedakan menjadi dua cara, yaitu penilaian secara langsung dan tak langsung.

1) Pemeriksaan Langsung

Untuk mengetahui status gizi seseorang, dapat dilakukan pemeriksaan secara langsung yang meliputi antara lain:

a) Pemeriksaan Antropometri

Antropometri sangat umum digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidak seimbangan antara asupan protein dan energi. Antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain: berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, dan tebal lemak di bawah kulit (Nyoman Supariasa, dkk., 2002: 36).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 65) pengukuran antropometri dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, dan tebal lemak tubuh (trisep, bisep, subskapula, dan suprailliaka). Pengukuran antropometri bertujuan mengetahui status gizi berdasarkan satu ukuran menurut ukuran lainnya, misalnya berat badan dan tinggi badan, menurut umur (BB & TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), lingkar lengan atas menurut umur (LLA/U), lingkar lengan atas menurut tinggi badan (LLA/TB).

b) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode pemeriksaan untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini berdasarkan perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi bagi tubuh. Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat yang dirancang untuk mendeteksi tanda-tanda

klinis secara umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi (Nyoman Supariasa, dkk., 2002: 19).

c) Biokimia

Pemeriksaan biokimia (laboratorium), dilakukan melalui pemeriksaan spesimen jaringan tubuh (darah, urin, tinja, hati, dan otot) yang diuji secara laboratoris terutama untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin, glukosa, dan kolesterol. Cara ini digunakan untuk mengetahui keadaan gizi secara spesifik (Djoko Pekik Irianto, 2006: 65).

d) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi tubuh (khusus jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan tubuh. Tes yang digunakan adalah tes adaptasi senja (Nyoman Supariasa, dkk. 2002: 20).

2) Pemeriksaan Tidak Langsung

Menurut Nyoman Supariasa, dkk (2002: 20) pemeriksaan status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga cara yaitu: survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi.

a) Survei Konsumsi Makanan

Penilaian konsumsi makanan dilakukan dengan wawancara kebiasaan makan dan penghitungan konsumsi makanan sehari-hari. Tujuan penilaian ini adalah mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan gizi.

b) Statistik Vital

Pemeriksaan dilakukan dengan menganalisis data kesehatan seperti angka kematian, kesakitan, dan kematian akibat hal-hal yang berhubungan dengan gizi. Pemeriksaan ini bertujuan menemukan indikator tidak langsung status gizi masyarakat.

c) Faktor Ekologi

Pengukuran status gizi didasarkan atas kesediaan makanan yang dipengaruhi oleh faktor ekologi (iklim, tanah, irigasi, dll). Faktor-faktor ekologi tersebut perlu diketahui untuk mengetahui penyebab malnutrisi masyarakat.

6. Hakikat Kebugaran

Banyak orang menafsirkan sehat sama dengan bugar, padahal kedua istilah tersebut memiliki arti yang berbeda. Seseorang yang sehat belum tentu bugar namun seseorang yang memiliki kebugaran yang tinggi hampir bisa dipastikan mempunyai kondisi yang sehat. Kebugaran atau kesegaran jasmani dimaknai sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik, 2004: 2). Kebugaran dibutuhkan untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara optimal sehingga produktivitas yang dihasilkan tetap tinggi.

Kebugaran dapat diperoleh dengan melakukan aktifitas olahraga secara teratur. Anjuran olahraga yang meningkatkan kebugaran adalah

olahraga *fitness* dan olahraga *cardio* seperti *jogging*, *treadmill*, sepeda atau berenang.

Secara umum, kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari tanpa secara efisien, tanpa timbul kelelahan yang berarti, sehingga dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Artinya ada kesesuaian fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Kebugaran jasmani disebut juga kesegaran jasmani atau kesempataan jasmani. Istilah kesegaran sering digunakan dalam penyebutan pada benda yaitu bunga segar, sayuran segar, atau buah segar. Sedangkan kesempataan jasmani lazim digunakan di kalangan militer, seperti kesempataan para anggota polisi atau, tentara atau taruna. Karena itu dalam konteks pembentukan jasmani digunakan istilah kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 2).

(Djoko Pekik Irianto, 2004: 2-3), kebugaran dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

- a. Kebugaran statis, yaitu keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis, yaitu kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, mengangkat, melompat.

- c. Kebugaran motoris, yaitu kemampuan seseorang bekerja secara efisien dan menuntut ketrampilan yang khusus. Seorang pelari dituntut memiliki tehnik berlari yang benar untuk memenangkan lomba, seorang pemain sepakbola dituntut untuk berlari cepat sambil menggiring bola. Jadi kebugaran adalah kemampuan seseorang secara fisik, mental, sosial, dan emosional untuk melakukan kerja sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya.

a. Komponen Kebugaran

Pemahaman mengenai komponen kebugaran bagi seseorang sangatlah penting. Karena komponen-komponen tersebut merupakan sesuatu yang sangat vital. Dengan kata lain, komponen kebugaran dapat juga digunakan sebagai penentu baik atau buruknya status kebugaran jasmani seseorang tersebut. Menurut Djoko Pekik Irianto(2004: 4) komponen kebugaran terdiri atas: (1) daya tahan jantung paru, (2) kekuatan dan daya tahan otot, (3) kelentukan, dan (4) komposisi tubuh.

Komponen kebugaran jasmani yang baik itu yang berhubungan dengan kesehatan maupun ketrampilan menurut Wahjoedi (2000: 58) yaitu:

a. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan

- 1) Daya tahan jantung paru, yaitu kapasitas sistem jantung, paru, dan peredaran darah untuk berfungsi secara optimal saat

melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ini sangat berfungsi sebagai penyalur oksigen ke jaringan otot yang sedang aktif guna proses metabolisme.

- 2) Kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
 - 3) Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.
 - 4) Komposisi tubuh digambarkan berat badan lemak dan tanpa lemak, berat badan tanpa lemak terdiri atas tulang, massa otot, dan organ-organ tubuh. Dengan persentase: 40-50 %, massa otot 16-18 %, organ-organ lain 29-39 %, sedangkan serat lemak dinyatakan dalam persentase terhadap berat badan total.
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan
- 1) Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesingkat-singkatnya.
 - 2) Kecepatan reaksi merupakan waktu yang diperlukan untuk respons kinetik setelah menerima rangsangan.
 - 3) memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.

- 4) Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara tepat tanpa ada gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.
- 5) Ketepatan merupakan kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
- 6) Koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien.

7. Hakikat Kebugaran Kardiorespirasi

a. Pengertian kebugaran kardiorespirasi

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Dan kebugaran kardiorespirasi merupakan bagian kebugaran jasmani itu sendiri, jadi dapat dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai kebugaran kardiorespirasinya baik, biasanya kebugaran jasmaninya juga baik, karena kebugaran kardiorespirasi merupakan komponen yang paling penting dari kebugaran jasmani. Namun, orang yang kebugaran jasmaninya baik, belum tentu mempunyai daya tahan jantung dan paru yang baik juga. Kebugaran kardiorespirasi sangat penting untuk semua orang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Menurut Rusli Lutan dkk. (2000: 7) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas-tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Orang yang status kebugaran jasmaninya baik, maka baik juga daya tahan aerobik dan kardiorespirasinya. Daya tahan kardiorespirasi merupakan indikator yang tepat untuk menggambarkan status kebugaran jasmani seseorang. Menurut Wahjoedi (2000: 54) daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran kardiorespirasi adalah kemampuan sistem atau kerja jantung, paru-paru dan pembuluh darah seseorang untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk dapat menikmati waktu luangnya dengan baik, maupun pekerjaan yang mendadak.

b. Takaran Latihan Kebugaran

Kesuksesan dalam mencapai kebugaran sangatlah ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan jenis dan latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang paling penting adalah dosis latihan, yang dijabarkan dalam konsep “ FITT ”

(*Frequency, intensity, type, and time*), (Djoko Pekik Irianto, 2004: 17-21):

1. *Frequency* adalah banyaknya unit latihan per minggu, misalnya 3 sampai 5 kali dalam seminggu.
2. *Intensity* merupakan kualitas latihan, yaitu kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Kurang lebih 60-85 % dari denyut jantung maksimal. Ini berarti latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernapas dalam, tanpa timbul keluhan (seperti rasa nyeri dada atau pusing).
3. *Type* adalah suatu kombinasi antara latihan aerobik, dan aktivitas pilihan atas dasar selera, keadaan kebugaran, ketersediaan fasilitas dan kemampuan.
4. *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan tiap kali latihan, selama 15-60 menit latihan aerobik secara terus-menerus. Sebelumnya didahului dengan 3-5 menit pendinginan.

8. Kondisi yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani

Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan latihan yang benar dan tepat. Kebugaran jasmani tercapai dengan baik, mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Howard Perry yang dikutip Aryati (2009: 12-14) adalah sebagai berikut:

- a. Umur

Setiap tingkatan umur pasti mempunyai keuntungan tersendiri. Daya kecepatan biasanya mencapai puncaknya pada permulaan masa dewasa, puncak tenaga dicapai menjelang akhir umur dua puluhan dan puncak daya tahan pada umur setengah baya. Semua daya ini dapat ditingkatkan pada setiap tingkatan umur.

b. Jenis kelamin

Secara dasar hukum, wanita memiliki potensi tingkat kebugaran yang lebih tinggi daripada pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum pria cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

c. Bentuk badan atau *somatotype*

Orang memiliki postur tubuh tinggi semampai dan orang yang pendek kekar tidak mempunyai daya yang sama dalam mencapai tingkat kebugaran. Kebugaran yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

d. Keadaan kesehatan

Kebugaran tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan sedang tidak baik atau sakit.

e. Gizi

Makanan sangat diperlukan, jika seseorang hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran dan kesehatan badan.

f. Berat badan

Berat badan sangat berpengaruh terhadap aktifitas kita, dengan berat badan yang tidak ideal, tentunya akan mengganggu aktifitas sehari-hari.

g. Tidur atau istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat yang sangat cukup untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan dan merangsang perkembangan otot. Istirahat yang cukup penting untuk menyegarkan pikiran dan badan.

h. Kegiatan jasmaniah atau fisik

Kegiatan jasmani atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan dan melalui metode yang benar akan membuat hasil yang baik.

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6-7) adalah sebagai berikut:

a. Kesehatan

Definisi kesehatan menurut pasal 1 Undang-undang Republik Indonesia No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan. Kesehatan adalah suatu keadaan yang terdiri dari badan, jiwa, dan sosial yang kemungkinan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Kesehatan setiap individu berbeda-beda, hal ini dipengaruhi beberapa hal antara lain pemahaman tentang kesehatan, pola hidup sehat, dan gizi yang baik. Selain itu dengan banyak melakukan aktivitas fisik atau jasmani dapat menjaga, meningkatkan, dan

memelihara kesehatan. Berolahraga sangat membantu untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit.

b. Gizi

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6-7), apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya biasanya lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat, berimbang, cukup energi dan nutrisi, yang meliputi: karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan air. Sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

c. Latihan Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6-7), melakukan aktivitas fisik salah satu alternatif yang efektif dan aman, sebab dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terukur mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik (memperoleh kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri dan sarana untuk berinteraksi dan bersosialisasi).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat. Ada tiga upaya bugar, yaitu: makan-makanan yang cukup, berolahraga, dan istirahat.

a. Makan-makanan yang cukup

Dalam mempertahankan hidup manusia perlu makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas. Maksudnya makanan itu memiliki kadar cukup energi dan nutrisi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi yang diperlukan untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan dengan persentase proporsi: karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %, selain dengan makanan sehat untuk memiliki kebugaran yang baik dengan meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat, seperti: merokok, minum-minuman beralkohol, *fast food* (makanan cepat saji), makan berlebihan dan makan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

c. Berolahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan masase, mandi uap, (sauna,

steam), berendam dipancarkan air hangat (whirpool), dan berlatih olahraga.

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain, manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

9. Macam-macam Tes Kebugaran Kardiorespirasi

Kualitas daya tahan jantung paru dinyatakan dengan besarnya VO_2 max atau jumlah oksigen maksimal yang dikonsumsi secara maksimal dalam satuan $Ml/Kg\ BB/menit$. Ada beberapa cara pengukuran daya tahan jantung paru, antara lain: cara *laboratories*, misalnya: lari diatas *treadmill* atau sepeda *stationer*, secara lapangan, misalnya: lari 12 menit dari *cooper*, tes lari *multisatge* atau naik turun bangku *Harvard*.

Contoh yang dapat dilakukan secara praktis untuk mengetahui tingkat kebugaran jantung paru yaitu:

a. Lari diatas *treadmill*

Tes ini mudah dilakukan yaitu peserta tes lari diatas *treadmill* dengan kecepatan dan jangka waktu yang tertentu yang telah diatur oleh mesin, dengan prinsip pembebanan bertahap, lama tes pada umumnya berkisar 10 menit. Peserta diharapkan lari secara wajar mengikuti kecepatan mesin, tidak berpegangan pada stang dengan

pernapasan yang wajar pula (tidak menahan napas atau meningkatkan frekuensi pernapasan dengan sengaja). Tes ini biasanya dilakukan di *fitnes center* atau pusat kesehatan yang besar mengingat harga peralatannya cukup mahal namun akurasi pengukurannya cukup dapat diandalkan.

b. Tes Lari 12 Menit

Tes lari 12 menit yang dirancag oleh cooper ini merupakan tes laporan yang sangat mudah dan murah sebab cukup memerlukan lintasan lari baik berupa lapangan, lintasan lari atau dapat juga menggunakan jalan umum dan alat ukur waktu (jam tangan atau stopwatch).

Cara melakukan tes: peserta lari sesuai dengan kemampuan masing-masing (yang tidak kuat boleh berjalan) selama 12 menit, jarak yang dapat ditempuh (dalam Km maupun meter) digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jantung paru, dengan mengkonsultasikan hasilnya kedalam tabel norma lari 12 menit dari cooper.

Tes ini dapat dikerjakan di berbagai tempat, mialnya lapangan sepak bola, tempat terbuka yang luas, jalan raya, dan sebagainya. Namun, tempat yang paling efektif adalah menggunakan lintasan lari yang biasanya terdapat dalam stadion mengelilingi lapangan sepak bola atau lapangan atletik.

c. *Multisatage fitness test*

Multisatage fitness test adalah tes lari bolak-balik mengikuti irama kaset dengan lintasan 20 meter. Lari dilakukan saat atau setelah aba-aba “tuuut”. Pembalikan lari setelah melewati garis *finish* atau *start* dengan tepat mengikuti aba-aba dari *tape recorder*. Irama dalam lari ini makin lama semakin cepat. Jadi para responden harus mengikuti aba-aba dari kaset, apabila pelari mencapai garis batas level maupun shuttle melebihi 2 kali hitungan, maka ia dianggap telah menyelesaikan larinya. Kelemahan dari tes ini adalah peneliti tidak dapat mengontrol kesungguhan atau keseriusan dari para responden, sehingga hasil yang didapatkan kadang-kadang kurang maksimal. Kelebihan tes ini adalah lebih baku dan lebih valid, karena sudah ada beberapa sumber yang menyebutkan *validitas* dan *realibilitas* dari tes ini, selain itu juga dapat dilakukan dimana saja (tempat olahraga/lapangan), misalnya dilintasan lari maupun dilapangan sepak bola. Tes yang digunakan pada penelitian ini adalah tes lari 12 menit yang dirancang oleh Cooper, cukup memerlukan lintasan lari baik berupa lapangan, lintasan lari atau dapat juga menggunakan jalan umum dan alat ukur waktu (jam tangan atau stopwatch).

10. Pegawai Kantor Kecamatan

Pegawai Kantor Kecamatan adalah seseorang yang bekerja pada negara yang bertugas dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat secara profesional, jujur, adil, dan merata dalam penyelenggaraan tugas

negara, pemerintahan, dan pembangunan Kecamatan di Wonogiri. Pegawai Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah melaksanakan tugas-tugasnya yang menjadi tanggung jawabnya mulai pukul 07.00 WIB sampai pukul 14.00 WIB untuk melayani dan mengurus surat-surat yang berkaitan dengan hak dan kewajiban sebagai warga negara Indonesia, seperti pembuatan kartu tanda penduduk (KTP), pembuatan akta kelahiran, pembuatan akta tanah, izin mendirikan bangunan, izin mendirikan usaha dan sebagainya. Selain memberikan pelayanan pada masyarakat para pegawai kantor kecamatan mempunyai kegiatan olahraga seminggu sekali pada hari jumat yaitu senam dipagi hari guna menunjang fisik para pegawai dalam melayani masyarakat. Para pegawai ini bekerja selama 8jam setiap harinya dan mendapatkan makan siang guna menunjang gizi para pegawai.

11. Penelitian yang Relevan

- a. Penelitian Nowo Tri Purnomo (2008) dengan judul “ Hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Olahragawan PELATDA PON XVII DIY tahun 2008”. Dengan hasil kebugaran jasmani Olahragawan PELATDA PON XVII DIY tahun 2008 kategori cukup baik 8,75 %, baik 91,25 %, tidak ada yang termasuk sangat baik dan istimewa. Status Gizi jasmani Olahragawan PELATDA PON XVII DIY tahun 2008 dengan kategori buruk 5 %, kurang baik 11,25 %, baik 83,75 %. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani Olahragawan PELATDA PON XVII DIY

tahun 2008 dengan koefisien korelasi sebesar 0,343 dan P sebesar 0,012. Sehingga dari penelitian terdapat hubungan yang positif antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Wardaningsih (2010), dengan judul “Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V sd Negeri Dukun II Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang”. Penelitian ini dilakukan dengan metode survei, tehnik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Instrumen untuk mengukur status gizi menggunakan metode antropometri dengan indek berat badan menurut tinggi badan. Sedangkan instrumen kesegaran jasmani untuk anak usia 10 sampai 12 tahun. Jumlah populasi dalam penelitian ini 60 siswa yang terdiri dari kelas IV putra 16 siswa, putri 16 siswa, kelas V putra 15 siswa, putri 13 Siswa. Hasil penelitian menunjukkan Status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri Dukun Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang. Kategori gizi baik sebanyak 27 siswa (60 %), gizi sedang 8 siswa (17,8 %), gizi kurang 10 siswa (22,2 %). Untuk tingkat kesegaran jasmani klasifikasi baik sekali 0 siswa (0 %), baik 3 (6,7 %), sedang 22 (48,9 %), kurang 18 siswa (40 %), kurang sekali 2 siswa (4,4 %).

B. Kerangka Berpikir

Kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani sudah sejak lama. Untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari masyarakat memerlukan kondisi tubuh yang bugar dalam menjalankan kegiatan atau

aktivitasnya secara efektif dan efisien. Mengingat bahwa seseorang bisa dikatakan sehat namun belum tentu memiliki kebugaran, karena untuk mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, namun dituntut untuk memiliki kebugaran dinamis (Djoko Pekik Irianto. 2004: 3).

Status kebugaran kardiorespirasi dipengaruhi oleh banyak hal, gizi, olahraga, dan istirahat. Faktor-faktor tersebut harus saling mendukung agar status kebugaran kardiorespirasi seseorang dapat terjaga dengan baik. Daya tahan kardiorespirasi merupakan indikator kemampuan jantung paru bahkan kesegaran jasmani secara umum. Karena daya tahan kardiorespirasi sangat berhubungan dengan jalannya oksigen, karbondioksida dan sari-sari makanan dalam menunjang metabolisme tubuh. Kebugaran jasmani termasuk salah satu unsur yang berperan dalam kualitas manusia dari sudut jasmaniah. Begitu juga bagi pegawai kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah sangat membutuhkan kebugaran jasmani. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang perlu adanya evaluasi dengan cara melakukan pengukuran. Evaluasi dan pengukuran yang dilaksanakan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani bagi Pegawai.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif persentase. Nazir (2012) menjelaskan penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena – fenomena yang ada baik fenomena alamiah, maupun fenomena buatan manusia. Fenomena itu bisa berupa bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan yang lain.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Status gizi yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi tubuh berdasarkan rumus IMT melalui pengukuran tinggi badan dengan menggunakan alat *Staturemeter* dan berat badan menggunakan timbangan badan manual. Berdasarkan suatu keadaan yang menunjukkan kondisi tubuh dalam keadaan gizi kurang, gizi normal, *overweight*, dan gizi lebih (obes).
2. Status kebugaran kardiorespirasi yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui status kebugaran pegawai kantor kecamatan menggunakan tes cooper lari 12 menit yang dilakukan dilapangan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pegawai kecamatan yang berada di Kabupaten Wonogiri yang berjumlah 25 kecamatan. Sampel dalam penelitian ini semua pegawai di 5 kecamatan di Kabupaten Wonogiri. Cara penentuan sampel adalah dengan cara *random sampling*, yaitu memilih 5 kecamatan yang berada di Kabupaten Wonogiri. Semua pegawai di 5 kecamatan yang ditunjuk digunakan sebagai sampel. Lima kecamatan tersebut mewakili distrik dari 25 kecamatan yang berada di Kabupaten Wonogiri.

Tabel 3.1 Nama Kecamatan di Wonogiri

No	Kecamatan	No	Kecamatan
1	Baturetno	14	Ngadirojo
2	Batuarno	15	Nguntoronadi
3	Bulukerto	16	Paranggupito
4	Eromoko	17	Pracimantoro
5	Girimarto	18	Puhpelem
6	Giritontro	19	Purwantoro
7	Giriwoyo	20	Selogiri
8	Jatipurno	21	Sidoharjo
9	Jatiroto	22	Slogohimo
10	Jatisrono	23	Tirtomoyo
11	Karangtengah	24	Wonogiri
12	Kismantoro	25	Wuryantoro
13	Manyaran		

Berikut adalah Tabel yang nama kecamatan dan jumlah pegawai yang diteliti dalam lima kecamatan tersebut:

No	Kecamatan	Jumlah Subyek Hadir
1	Slogohimo	12

Tabel 3.2
yang Diteliti

2	Baturetno	9
3	Pracimantoro	11
4	Girimarto	12
5	Ngadirojo	8
	Jumlah	52

Jumlah Subyek

D. Instrumen Dan Tehnik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui status gizi dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dimasukkan rumus IMT (Indeks Masa Tubuh)

$$IMT = \frac{BB \text{ K/g}}{TB (M)^2}$$

Keterangan

BMI : body masa indeks

BB : Berat Badan dengan Satuan (kg)

TB²(m) : Tinggi Badan dengan Satuan (m)

2. Untuk mengetahui kebugaran kardiorespirasi digunakan instrumen tes lari 12 menit dari Cooper.

Selanjutnya, hasil penghitungan IMT dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase, dan dikonsultasi ke dalam norma baku IMT. Norma baku status gizi dapat dilihat pada Tabel 3.3 sebagai berikut

Tabel 3.3 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

No	Status Gizi	Laki-laki	Perempuan
1	Kurus	< 20,1	<18,7
2	Normal	20,1-25,0	18,7-23,8
3	<i>Overweight</i>	25,0-30	23,8-28,6
4	Obes	>30	>28,6
	Rata-rata	22	20,8

Sumber: Djoko Pekik Irianto (2007: 74)

3. Instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk mengetahui status kebugaran kardiorespirasi pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah dalam penelitian ini adalah menggunakan lari 12 menit dari cooper. Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 159) tes lari cooper memiliki validitas sebesar 0,870.

Tehnik pengumpulan data peserta lari sesuai dengan kemampuan masing-masing (yang tidak kuat boleh berjalan) selama 12 menit, jarak yang dapat ditempuh (dalam Kilometer maupun meter).

Analisis data untuk mengetahui kebugaran kardiorespirasi langkah-langkah yaitu data yang terkumpul dalam satuan jarak (km) dikonversikan ke dalam tabel kategori kebugaran kardiorespirasi tes lari 12 menit (km) di bawah ini:

Tabel 3.4. Kategori kebugaran kardiorespirasi Tes Lari 12 menit (km) untuk laki-laki usia 20-49 tahun (Kuntaraf J. Dan Kuntaraf K.L, 1992: 208).

Tabel 3.4. Kategori kebugaran kardiorespirasi
Table penilaian tes Lari 12 menit

Kategori K.J	Umur (Tahun_)					
	19	29	39	49	59	>
Kurang Sekali (P) (W)	09	96	90	83	66	40
	61	55	51	42	35	26
Kurang (P) (W)	2-2,20	6-3,10	0-2,09	3-1,99	5-1,80	0-1,64
	1-1,90	,54-1,79	1-1,79	2-1,57	5-1,49	6-1,38
Sedang (P) (W)	2-2,51	2-2,40	1-2,33	1-2,24	8-2,09	6-1,93
	1-2,08	0-1,96	0-1,90	9-1,79	1-1,69	0-1,53
Baik (P) (W)	3-2,77	1-2,64	5-2,51	5-2,46	1-2,32	5-2,12
	9-2,30	8-2,16	1-2,08	0-2,00	0-1,90	9-1,75
Baik Sekali (P) (W)	8-2,99	5-2,83	2-2,71	8-2,65	3-2,54	4-2,49
	2-2,43	7-2,33	9-2,24	1-2,24	1-2,09	7- 1,90
Luar Biasa (P) (W)	85	85	74	67	56	51
	44	35	25	17	11	91

Sumber: Heri Perdianto (2010).

E. Tehnik Analisis Data

Deskriptif persentase adalah bagian dari statistik yang membahas mengenai penyusunan data ke dalam daftar, grafik atau bentuk lain yang tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis atau penarikan kesimpulan (Ali Maksum, 2012: 159). Data yang diperoleh dari tes dan pengukuran yang telah dilaksanakan kemudian diolah dan dimasukkan ke dalam program excel.

1. Untuk mengetahui status gizi dilakukan tehnik analisis sebagai berikut, mengukur tinggi badan dan berat badan pegawai kantor kecamatan, kemudian memasukkan rumus IMT. Dari rumus IMT tadi dikonsultasikan ke rumus kategori IMT dari Joko Pekik Irianto.
2. Untuk mengetahui kebugaran kardiorerpirasi dilakukan pengukuran lari 12 menit atau Cooper test berupa angka. Hasil tes dikonsultasikan dengan tes lari 12 menit dari Kuntaraf J dan Kuntaraf K.L

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel Penelitian

1. Karakteristik Subjek

Subjek penelitian ini adalah 5 kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah yang berjumlah 52 orang. Secara terperinci, berikut disajikan karakteristik subjek penelitian.

Tabel 4.1. Karakteristik Subjek Penelitian

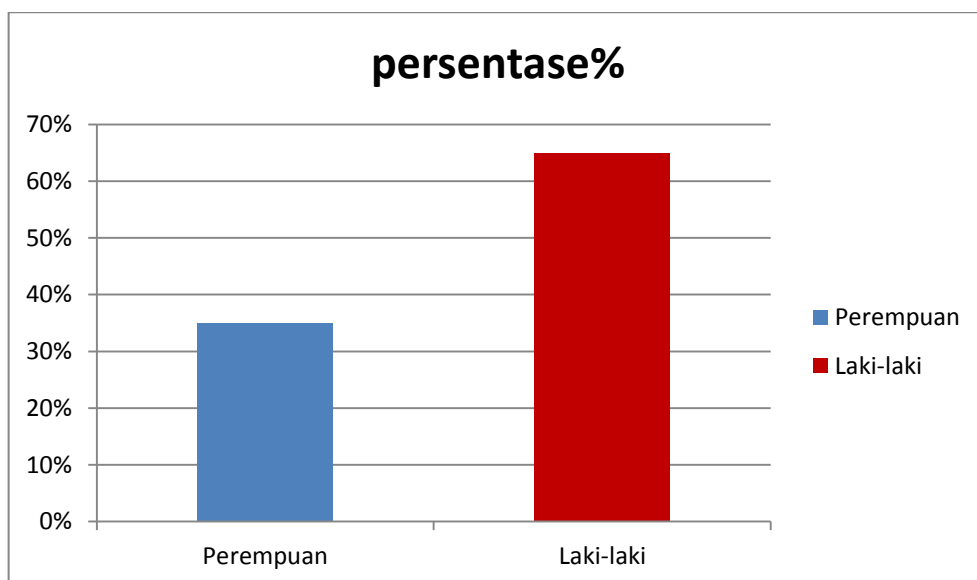
Kategori Responden	Keterangan	f(n)	%
Jenis Kelamin	Perempuan	18	34,62
	Laki-laki	34	65,38
Total		52	100

Kategori Responden	Keterangan	f(n)	%
Usia	30 – 39 Tahun	35	67,31
	40 – 49 Tahun	17	32,69
Total		52	100

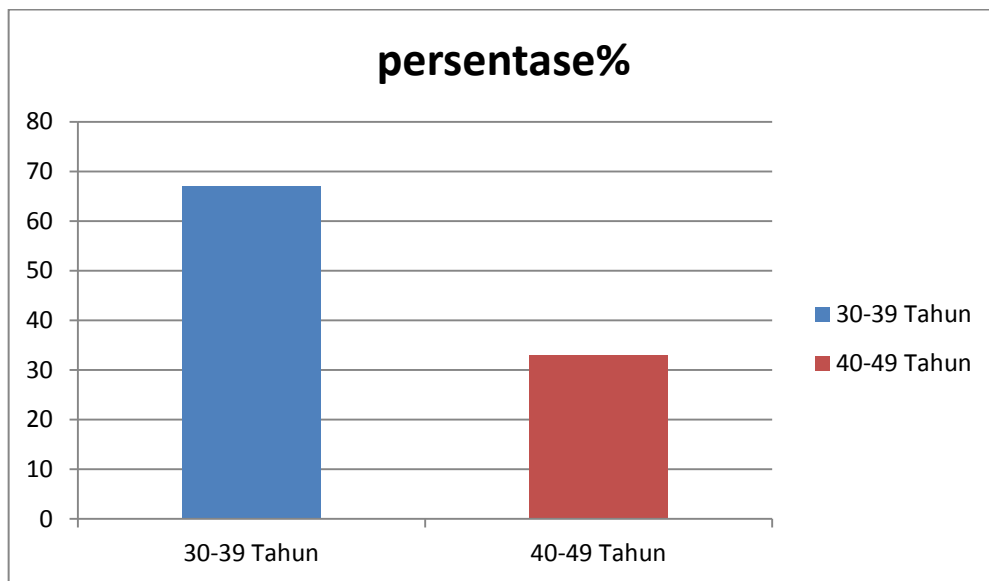
Tabel 4.1. memperlihatkan bahwa berdasarkan jenis kelamin keseluruhan subjek penelitian terdiri dari perempuan dengan jumlah 18 orang (34,62%) dan laki-laki dengan jumlah 34 orang (65,38%). Mayoritas subjek

penelitian ini berusia 30-39 tahun yaitu sebanyak 35 orang (67,31%), sedangkan subjek yang berusia 40-49 tahun sebanyak 17 orang (32,69%).

Data karakteristik subjek penelitian secara visual dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 1. Diagram Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 2. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

2. Hasil Penelitian

a. Status Gizi

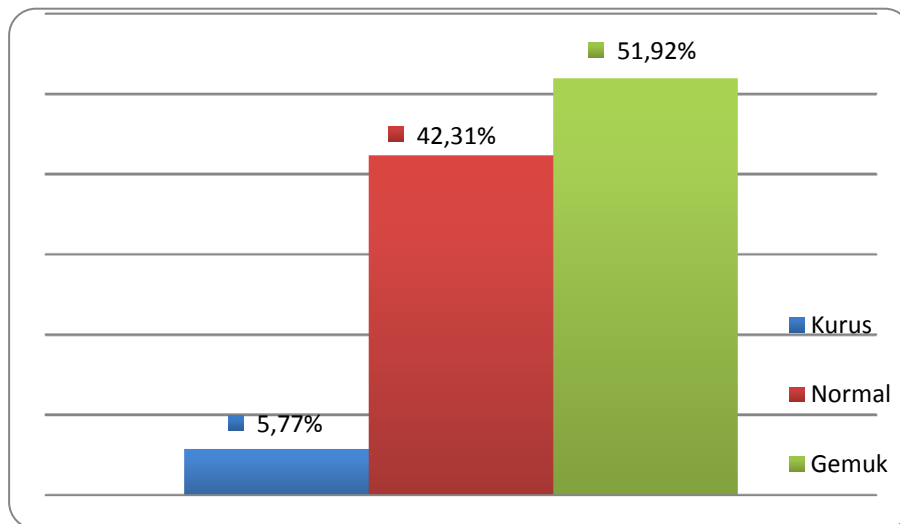
Penentuan status gizi subjek penelitian ini berdasarkan pada berat badan dan tinggi badan. Pengkategorian status gizi terdiri dari empat kategori, yaitu kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Berikut disajikan distribusi frekuensi data IMT Subjek penelitian.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Indeks Massa Tubuh (IMT)

No.	Kategori IMT	Norma/ Interval Kategori		Frekuensi	
		P	L	f (n)	%
1.	Kurus	< 18,7	< 20,1	3	5,77
2.	Normal	18,7-23,8	20,2-25	22	42,31
3.	Gemuk	23,9-28,6	25,1-30	27	51,92
4.	Obesitas	> 28,6	. 30	0	0

Jumlah	18	34	52	100
---------------	-----------	-----------	-----------	------------

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi indeks massa tubuh (IMT) subjek penelitian, secara visual data dapat dilihat dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Distribusi Frekuensi Data IMT Subjek Penelitian

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas, diketahui bahwa dari 52 orang subjek penelitian; sebanyak 3 orang (5,77%) status gizi-nya berada pada kategori kurus; 22 orang (42,31%) status gizi-nya berada pada kategori normal; dan 27 orang (51,92 %) status gizi-nya berada pada

kategori gemuk. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pegawai kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah termasuk pada kategori gemuk dengan persentase sebesar 52,2 % dari keseluruhan subjek penelitian, dengan demikian dapat dikatakan bahwa status gizi pegawai kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah berada pada kategori gemuk.

b. Status Kebugaran Kardiorespirasi

Penentuan status kebugaran kardiorespirasi subjek penelitian ini berdasarkan pada hasil tes *Cooper* yaitu tes lari selama 12 menit. Seluruh subjek penelitian melakukan tes lari selama 12 menit, kemudian hasil jarak yang ditempuh selama 12 menit oleh subjek penelitian dijadikan dasar penentuan status kebugaran kardiorespirasi. Pengkategorian status kebugaran kardiorespirasi terdiri dari lima kategori, yaitu sempurna, di atas rata-rata, rata-rata, di bawah rata-rata, dan kurang. Berikut disajikan distribusi frekuensi data kebugaran kardiorespirasi subjek penelitian

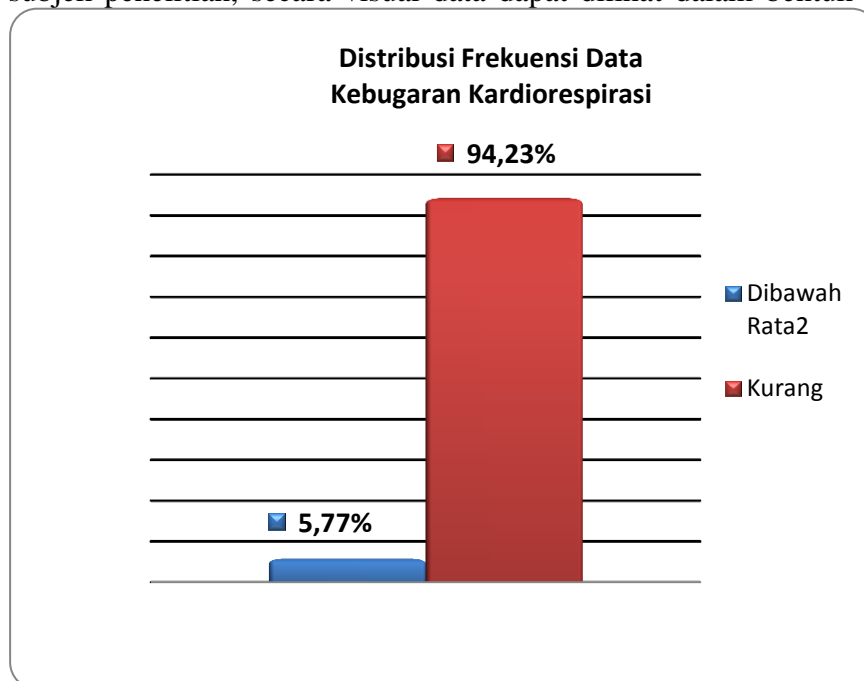
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Kardiorespirasi

No	Kategori Kebugaran Kardiorespirasi	Norma/ Inteval Kategori (meter)		Frekuensi	
		30-39 Th	40-49 Th	f (n)	%
Perempuan					
1.	Sempurna	> 2500	>2300	0	0
2.	Di atas rata-rata	2000 - 2500	1900 – 2300	0	0
3.	Rata-rata	1700 - 1999	1500 – 1899	0	0

4.	Di bawah rata-rata	1400 - 1699	1200 – 1499	0	0
5.	Kurang	<1400	<1200	18	34,61
Laki-Laki					
1.	Sempurna	> 2700	> 2500	0	0
2.	Di atas rata-rata	2300 - 2700	2100 – 2500	0	0
3.	Rata-rata	1900 - 2299	1700 – 2099	0	0
4.	Di bawah rata-rata	1500 - 1899	1400 – 1699	3	5,77
5.	Kurang	<1500	<1400	31	59,62
Jumlah				52	100

(Cooper, K.H. 1968.)

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran kardiorespirasi subjek penelitian, secara visual data dapat dilihat dalam bentuk diagram



Gambar 4. Diagram Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Kardiorespirasi Subjek Penelitian

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas, diketahui bahwa dari 52 orang subjek penelitian; sebanyak 18 orang perempuan (34,61%) dan 31 orang laki-laki (59,62%) status kebugaran kardiorespirasinya berada pada kategori kurang; dan 3 orang laki-laki (5,77%) kebugaran kardiorespirasinya berada pada kategori dibawah rata-rata. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pegawai kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah status kebugaran kardiorespirasinya kurang dengan persentase sebesar 94,23% dari keseluruhan subjek penelitian, dengan demikian dapat dikatakan bahwa status kebugaran kardiorespirasi pegawai kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah berada pada kategori dibawah rata-rata

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa mayoritas status gizi subjek penelitian termasuk dalam kategori gemuk dengan persentase sebesar 51,92% (27 orang) dan selebihnya bersetatus normal (42,31%) serta berstatus kurus (5,77%). gemuk merupakan keadaan orang dengan kelebihan berat badan tingkat ringan.

Menurut Almatsier (2009) status gizi merupakan kondisi kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan (utilitas) zat gizi makanan. Menurut Tedjho IMT dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh

seseorang. Status gizi menggambarkan besarnya cadangan energi dalam tubuh. Cadangan tersebut berasal dari kelebihan energi yang didapat dari makanan (Susilowati, 2007). Status gizi seseorang dapat berpengaruh pada produktifitas kerja. Status gizi seseorang yang kurang baik akan menyebabkan besarnya resiko untuk terkena penyakit, mudah letih, malas, kurang gesit, dan penurunan daya tahan sehingga dapat menurunkan produktifitas kerja. Subjek penelitian ini adalah pegawai negeri yang memiliki jam kerja dari pagi hingga sore, selain itu mayoritas subjek penelitian ini sudah menikah sehingga kurang memiliki waktu untuk berolahraga. Asupan gizi yang berlebih dan kurangnya aktivitas olahraga dapat menimbulkan timbunan lemak, sehingga berpengaruh pada proporsi tubuh seseorang. Hal tersebut menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi subjek penelitian ini.

Hasil analisis data kebugaran kardiorespirasi subjek penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pegawai kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri status kebugaran kardiorespirasinya termasuk pada kategori kurang dengan persentase sebesar 94, 23%, selebihnya sebesar 5,77% termasuk di bawah rata-rata. Hasil analisis data kebugaran kardiorespirasi tersebut menggambarkan bahwa kondisi kebugaran kardiorespirasi pegawai kecamatan kabupaten Wonogiri masih kurang dan perlu ditingkatkan.

Menurut Fatmah (2011) derajat kesehatan dan kebugaran individu dipengaruhi oleh umur, jenis, kelamin, genetik, status gizi, dan aktivitas fisik.

Subjek penelitian ini status gizinya lebih dan kurang melakukan aktivitas olahraga. Hal ini menyebabkan kondisi kebugaran kardiorespirasi kurang.

Kebugaran kardiorespirasi merupakan bagian dari kebugaran jasmani. Dapat dikatakan seseorang yang mempunyai kebugaran kardiorespirasi baik, kebugaran jasmaninya juga baik. Kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas-tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Lutan dkk., 2007). Menurut Wahjoedi (2000: 54) daya tahan kardiorespirasi merupakan kapasitas sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya kebugaran kardiorespirasi seseorang dapat mempengaruhi produktivitas kerja seseorang.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Status Gizi pegawai kantor kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri termasuk dalam kategori gemuk dengan persentase sebesar 51, 92% (27 orang), selebihnya termasuk kategori normal dengan persentase sebesar

42, 31% (22 orang) dan kategori kurus dengan persentase sebesar 5,77 % (3 orang).

2. Tingkat kebugaran kardiorespirasi pegawai kecamatan di daerah Kabupaten Wonogiri termasuk dalam kategori kurang sebesar 94, 23% (49 orang), selebihnya termasuk kategori dibawah rata-rata dengan persentase sebesar 5,77% (3 orang) .

B. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Fokus penelitian hanya pada indeks massa tubuh dan kebugaran kardiorespirasi pegawai karena keterbatasan waktu
2. Hanya meneliti 5 kecamatan dari 25 kecamatan yang ada di kabupaten wonogiri.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka implikasi hasil penelitian adalah diketahuinya tingkat indeks massa tubuh dan kebugaran kardiorespirasi pegawai kecamatan daerah Kabupaten Wonogiri, yang mana perlu diperbaiki.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dikemukakan, disampaikan beberapa saran sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Diperlukanya pengaturan pola makan yang baik dengan diimbangi olahraga agar status gizi dan proporsi tubuh menjadi baik.
2. Pegawai memerlukan aktivitas jasmani atau olahraga secara teratur, terukur, dan terprogram sehingga dapat memperbaiki tingkat kebugaran kardiorespirasi.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmadi. (2010). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi*. Diakses dari <http://creasoft.wordpress.com/2010/01/01/status-gizi//html>. Pada tanggal 04 Maret 2012, Jam 20.13 WIB.

Almatsier, S. 2009. *Prinsip dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Anaya Mandal. (2012). Penyebab Kekurangan Gizi. [http://www.news-medical.net/health/Causes-of-malnutrition-\(Indonesian\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Causes-of-malnutrition-(Indonesian).aspx). Diakses tanggal 12 Desember 2015. Jam 11.07

Asmira Sutarta. (1980). *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT New Aqua Perss.

- Cooper, K. H. (1968). A Means of Assessing Maximal Oxygen uptake. *Journal of The American Medical Association*, 203: 201-204.
- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko PekikIrianto. (2006). *Penilaian Status Gizi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Fatmah. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Heri Perdianto. (2010). *Tes dan Pengukuran Kemampuan Fisik (Kebugaran)*.
- I Dewa NyomanSupariasa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran.
- Jan Broekhoff, Michael J. Ellis dan G. Tripps (1986). *Sport, Healt and Nutrition. United States of America : Human kinetics publishers, Inc*
- Jonathan Kuntaraf. dan Kathleen. L. kuntaraf (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.
- Moch. Agus Krisno Budiyanto. (2004). *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Muna Aprilianto. (2008).“Status Gizi Anggota *fitness* di Kirana *Health club* Jogjakarta Plaza Hotel tahun 2010.”*Skripsi*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Nancy Clarck. (2001). *Petunjuk Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga*. (Metty Lantia, Amirudin, terjemahan)Jakarta: PT Raja Grafinda Persada.
- Nazir. (2012). Metode Deskriptif. <https://idtesis.com/metode-deskriptif/>. Diakses tanggal 01 Januari 2017. Jam 20.00.
- Nowo Tri Purnomo. (2008).“Status Kebugaran Kardiorespirasi Pemain Sepakbola Wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta tahun 2009.”*Skripsi*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Nowo Tri Purnomo. (2008).“Hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Olahragawan PELATDA PON XVII DIY tahun 2008.”*Skripsi*. Yogyakarta:FIK UNY.

- Rencana Detail Tata Ruang Kabupaen. (2011). RDTRK. Hal 17
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Rusli Lutan,dkk. (2000). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Shinta Bonita. (2014). Efektivitas kerja Pegawai Negri Sipil dalam pelayanan Publik Kantor Kecamatan. Jurnal POLITICO. VOL. 1. NO 4. Tahun 2014.
- Soekarman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sunita Almatsier. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Susilowati. (2007). Faktor-Faktor Kesegaran Jasmani pada Polisi Lalu Lintas di Kota Semarang. *Media Gizi & Keluarga*, 4 (2), hal. 91-98.
- Tri Wardaningsih. (2010). "Status Gizi dan Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Dukun II Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang." *Skripsi*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Tudor Bompa dan Carol A (2015). *Periodization Training for Sport.Australia : Human Kinetics*.
- Vista Bunda. (2013). Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Mental. <http://vistabunda.com/kesehatan/manfaat-olahraga-bagi-kesehatan-mental/>. Diakses tanggal 17 juni 2016. Jam 22.30.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN WONOGIRI
KECAMATAN SLOGOHIMO

Jl. Raya Slogohimo No. 119 Slogohimo 57694

Telpon (0273)411304 Faks(0273)411304 Email kec.slogohimo@wonogirikab.go.id
Website <http://www.wonogirikab.go.id>

Slogohimo, 8 April 2016

Nomor : 420/279

Sifat : Segera

Lampiran : --

Perihal : Ijin Penelitian.

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas
Negeri Yogyakarta
Di
SLOGOHIMO

Menanggapi surat dari Saudara tanggal 8 April 2016 Nomor :
182/UN.34.16/PP/2016 perihal Permohonan Ijin Penelitian.


Berkaitan dengan hal tersebut pada prinsipnya kami tidak keberatan
untuk memberikan ijin penelitian bagi Mahasiswa Saudara :

Nama : Setyawan

NIM : 12603141044

Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKORA)

Demikian untuk menjadikan maklum.

CAMAT SLOGOHIMO

HERY INDRASTIYONO, S.STP
Pembina Tk.I
NIP. 19770117 199602 1 002



PEMERINTAH KABUPATEN WONOGIRI

KECAMATAN NGADIROJO

Jln. Kepondang Nomor 2, Telp. (0273)321049

Email: kec.ngadirojo@wonogirikab.go.id

Ngadirojo, 28 April 2016

Nomor : 071/281
Sifat : Segera
Lamp. : -
Perihal : Surat Keterangan
Telah Melakukan Penelitian


Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di Yogyakarta

Menindaklanjuti Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 182/UN.34.16/PP/20106 Tanggal 31 Maret 2016 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, bagi mahasiswa:

Nama : SETYAWAN
NIM : 12603141044
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (IKORA)
Judul Skripsi : Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi
Pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri
Jawa Tengah

Dengan ini kami menerangkan bahwa yang bersangkutan telah selesai mengadakan penelitian di Kantor Kecamatan Ngadirojo.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk menjadikan maklum bagi yang berkepentingan dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

CAMAT NGADIROJO

Drs. Agus Hendradi, M.M
Pembina TK I
Nip. 19631024 198607 1 002



**PEMERINTAH KABUPATEN WONOGIRI
KECAMATAN GIRIMARTO**

Jln. Sinuwun Girimarto Telp. (0273) 5316128
GIRIMARTO Kode Pos 57683

Girimarto, 20 April 2016

Nomor : 071/220

Sifat : Segera

Lamp. : --

Perihal : Umpan Balik Permohonan Ijin
Penelitian Mahasiswa UNY

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

di-

YOGYAKARTA

Berdasarkan Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 182/UN.34.16/PP/2016 tanggal 31 Maret 2016 perihal Permohonan Ijin Penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa yang namanya tersebut di bawah ini, yaitu :

Nama : SETYAWAN

N I M : 12603141044

Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKORA)

telah menghadap kepada kami dan melaksanakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh terhadap personil di instansi kami sejumlah 12 (dua belas) orang.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


a.n. **CAMAT GIRIMARTO**
Sekretaris Camat
MULYONO, S.Sos. MM.
Penata Tingkat I
NIP. 19630914 198702 1 004



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 : 182/UN.34.16/PP/2016. 31 Maret 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Kepala Kecamatan Wonogiri
Wonogiri, Jawa Tengah.**

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 : Setyawan.
NIM : 12603141044.
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKORA).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April 2016.
Tempat/Obyek : Wonogiri/Pegawai Kantor Kecamatan.
Judul Skripsi : Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pegawai Kantor Kecamatan di Kabupaten Wonogiri Jawa Tengah.

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

Dekan,

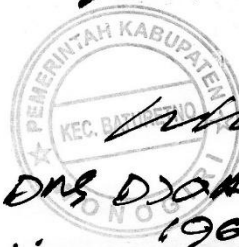


Dr. Mawawan S. Suherman, M.Ed.
19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi IKORA.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

SUDAH MELAKSANAKAN
PENELITIAN
DUMOT 22/4 2016.



DNS. DJOROT KRISTANTO MPd
19604101986031018



**PEMERINTAH KABUPATEN WONOGIRI
KECAMATAN PRACIMANTORO**

Jl. Raya Pracimantoro Wonogiri Km 1 Kode Pos 57664
Telepon (0273) 461641 Faks. (0273) 461641
Email : kec.pracimantoro@yahoo.co.id

Pracimantoro, 27 April 2016

Kepada :

Nomor : 182/410
Sifat : Segera
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan Telah
Melakukan Penelitian

Yth Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Di
YOGYAKARTA

Menindaklanjuti Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 182/UN.34.16/PP/20106 Tanggal
31 Maret 2016 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, bagi mahasiswa :

Nama : SETYAWAN
NIM : 12603141044
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKORA)
Judul Skripsi : Status Gizi dan Tingkat Kebugaran
Kardiorespirasi Pegawai Kantor Kecamatan di
kabupaten Wonogiri Jawa Tengah.

Dengan ini kami menerangkan bahwa yang bersangkutan telah
selesai mengadakan Penelitian di Kantor Kecamatan Pracimantoro .

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk menjadikan maklum
bagi yang berkepentingan dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



KECAMATAN PRACIMANTORO

W O N O G I R I
WARSITO, S.IP, MM
Pembina

NIP. 19680414 198803 1 006

Lampiran 2. Master Data

MASTER DATA PENELITIAN

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur (Th)	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	IMT	Cooper Test
1	Nurhayati	P	34	51	149	22,97	600
2	Dwi Susilowati	P	41	63	152	27,27	580
3	Eni	P	43	60	155	24,97	500
4	Partini	P	39	59	154	24,88	620
5	Giarto	L	39	53	160	20,70	1300
6	Satuahu	L	32	59	158	23,63	1500
7	Patmiati	P	46	69	158	27,64	480
8	Heri Indrastiyo	L	35	55	167	19,72	1400
9	Jakiman	L	48	60	168	21,26	980
10	Sukamto	L	40	51	160	19,92	1230
11	Jarno	L	38	55	159	21,76	1100
12	Sri Suwarno	L	39	56	162	21,34	1180
13	Suparno	L	39	67	163	25,22	1300
14	Rahardi	L	31	65	164	24,17	1100
15	Sutarno	L	37	77	169	26,96	900
16	Endah	P	30	64	155	26,64	530
17	Suli	P	31	70	161	27,01	980
18	Nita	P	30	65	156	26,71	520
19	Eko	L	35	66	164	24,54	1200
20	Sudarwanto	L	39	68	166	24,68	1150
21	Suparno	L	40	65	162	24,77	1053
22	Mulyono	L	39	65	163	24,46	980
23	Manto	L	33	55	154	23,19	1300
24	Sumanto	L	41	79	171	27,02	1200
25	Dasi Siswanti	P	33	70	160	27,34	600
26	Galuh Rustoko	L	33	66	166	23,95	1100
27	Sutiyono	L	38	68	169	23,81	1020
28	Sukadri	L	38	66	164	24,54	1400
29	Tukiran	L	42	65	165	23,88	900
30	Sumarno	L	42	67	163	25,22	1130
31	Endang	P	43	63	154	26,56	740
32	Suparmo	L	38	66	161	25,46	1225
33	Joko Susilo	L	40	74	165	27,18	1300
34	Djarot Kristanto	L	33	61	168	21,61	1600

35	Endang	P	35	62	156	25,48	780
36	Erna	P	33	59	157	23,94	690
37	Galing	L	31	59	173	19,71	1100
38	Suyati	P	39	79	164	29,37	530
39	Supardji	L	40	61	164	22,68	900
40	Purini	P	39	64	155	26,64	600
41	Parmin	L	39	68	167	24,38	1225
42	Eko	L	35	75	166	27,22	1325
43	Anton	L	30	74	167	26,53	1400
44	Suginem	P	46	55	157	22,31	460
45	Edi	L	35	59	166	21,41	1200
46	Giyarsi	P	45	54	143	26,41	630
47	Setyawan	L	30	68	168	24,09	1580
48	Rini Rahayu	P	35	56	151	24,56	810
49	Paryanto	L	45	76	161	29,32	940
50	Ike Budiarti	P	33	55	149	24,77	635
51	Katno	L	45	69	165	25,34	1115
52	Sutarman	L	47	70	167	25,10	1090

Lampiran 3. Deskripsi Frekuensi Data Variabel Penelitian

1. Data IMT

Statistics

IMT

N	Valid	52
	Missing	0
Mean		24,6200
Median		24,7250
Mode		24,54 ^a
Std. Deviation		2,33248
Variance		5,440
Range		9,66
Minimum		19,71
Maximum		29,37
Sum		1280,24

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

IMT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 18,7 (Kurus)	3	5,77	5,77
	18,7-23,8 (Normal)	22	42,31	48,08
	23,9-28,6 (Gemuk)	27	51,92	100,0
	Total	52	100,0	100,0

2. Kebugaran Kardiorespirasi

Statistics

Kebugaran Kardiorespirasi

N	Valid	52
	Missing	0
Mean		994,38
Median		1071,50
Mode		1100 ^a
Std. Deviation		317,434
Variance		100764,594
Range		1140
Minimum		460
Maximum		1600
Sum		51708

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kebugaran Kardiorespirasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1500-1899 (Dibawah rata2)	3	5,77	5,77	5,77
Valid <1500 (Kurang)	49	94,23	94,23	100,0
Total	52	100,0	100,0	

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian



Gambar. Tes Berat Badan



Gambar. Tes Tinggi Badan



Gambar. Tes Berat Badan



Gambar. Tes Tinggi Badan



Gambar. Tes lari 12 menit Cooper



Gambar. Tes lari 12 menit Cooper