

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN GIZI DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD
NEGERI 4 TLAHAB LOR KECAMATAN
KARANGREJA KABUPATEN
PURBALINGGA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Isrofik
NIM 14604221065

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Hubungan Antara Asupan Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamaan Karangreja,
Kabupaten Purbalingga**

Disusun Oleh:

**Isrofik
NIM 14604221065**

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 30 Juli 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 19561107 198203 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 4 TLAHAB LOR KECAMATAN KARANGREJA, KABUPATEN PURBALINGGA

Disusun Oleh:

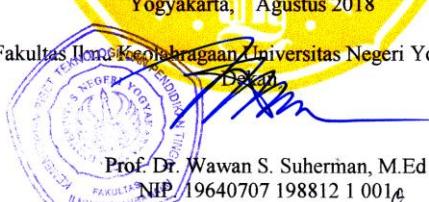
Isrofik
NIM. 14604221065

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 2 Agustus 2018

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs.Ngatman, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		30/08/2018
Yuyun Ari Wibowo, M.Or. Sekretaris		20/08/2018
Ahmad Rithaudin, M.Or. Penguji		16/08/2018
Yogyakarta, 1 Agustus 2018		
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta		
		
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed NIP. 19640707 198812 1 0016		

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Isrofik

NIM : 14604221065

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Judul Tas : Hubungan Antara Asupan Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamaan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

menyatakan bahwa skripsi ini 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 lazim.

Yogyakarta, Agustus 2018
Yang menyatakan



Isrofik
NIM. 14604221065

MOTTO

1. “Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama” (rofik)
2. “Tidak ada masalah yang tidak bisa di selesaikan selama ada komitmen bersama untuk menyelesikanya” (rofik)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua Orang Tuaku, Bapak Yuswiardi Nardi dan Ibu Taswini yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, memberi nasehat, memberikan motivasi, kasih sayang dan segalanya yang tak pernah berhenti sampai detik ini.
2. Untuk Kakakku, Wasro Turohmat, Nur Laeli dan adikku Faidatul Khasanah yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat yang luar biasa kepadaku dimana pun dan kapan pun.

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN GIZI DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 4
TLAHAB LOR KECAMAAN KARANGREJA
KABUPATEN PURBALINGGA**

Oleh

**Isrofik
NIM 14604221065**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga tahun 2018.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan metode survei. Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan IMT untuk status gizi dan Kebugaran jasmani dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Sampel dari penelitian ini adalah Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja, yang berjumlah 49 pelatih. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} sebesar $0,323 > r_{tabel(0,05)(48)}$ (0,231). Maka dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamaan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Kata kunci: *Hubungan, Asupan Gizi, Tingkat Kesegaran Jasmani,*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Asupan Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamaan Karangreja, Kabupaten Purbalingga” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti 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 disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Ngatman, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Penguji Ahmad Rithaudin, M.Or, dan Sekretaris Yuyun Ari Wibowo, M.Or. yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Skripsi ini.
3. Dr. Subagyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiannya TAS ini.
4. Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberi masukan dan pengarahan.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

6. Hartari Sri Setyowati, S.PD. SD selaku Kepala Sekolah di SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiarmya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bennanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bennanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Agustus 2018
Penulis

Isrofik
NIM 14604221065

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat gizi.....	9
2. Status gizi	12
3. Fungsi zat gizi	17
4. Hakikat kesegaran jasmani	19
5. Fungsi kesegaran jasmani	20
6. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani ..	21
7. Komponen kesegaran jasmani	23
8. Ketertarikan antara gizi dan kesegaran jasmani	26
9. Karakteristik anak SD umur 10-12 tahun di SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga....	28
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	32
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data hasil penelitian	43
1. Variabel asupan gizi siswa kelas atas SD negeri 4 tlahab lor (X1)	43
2. Tingkat kesegaran jasmani (Y)	44
3. Uji normalitas	45
4. Uji linieritas	46
5. Uji korelasi	46
6. Uji hipotesis	47
B. Pembahasan	48
C. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi hasil penelitian	50
C. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.....	39
Tabel 2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.....	40
Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	40
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Asupan Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor.....	43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani	44
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 7. Hasil Uji Linieritas	46
Tabel 8. Hasil Uji Korelasi	47
Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian	34
Gambar 2. Diagram Frekuensi Asupan Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor	44
Gambar 3. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 . Kartu Bimbingan TAS	55
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	56
Lampiran 3. Surat Keterangan.....	57
Lampiran 4. Surat kalibrasi alat.....	58
Lampiran 5. Data Penelitian	61
Lampiran 6. Dokumentasi penelitian.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang dalam siklus hidupnya selalu membutuhkan dan mengkonsumsi berbagai bahan makanan yang mengandung berbagai macam zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan segala aktivitasnya. Proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang terpelihara dengan baik akan menunjukkan baiknya kesehatan yang dimiliki seseorang. Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan fisik sehari-hari yang cukup tinggi. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa sekolah dasar yang erat hubungannya dengan gerak adalah makanan atau gizi. Untuk melakukan gerak diperlukan energi, dan energi yang digunakan untuk melakukan gerak tersebut berasal dari makanan yang cukup mengandung gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Selain faktor gizi penunjang kesegaran hendaknya dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar baik takaran maupun intensitas latihannya.

Anak yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit dan lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun dalam mengikuti praktik pendidikan jasmani di sekolah khususnya. Sebagai seorang siswa anak akan selalu melakukan kegiatan di sekolah khususnya pada waktu mengikuti praktik pendidikan jasmani. Dalam praktik pendidikan jasmani gerak anak merupakan pusat perhatian, dengan demikian gerak yang baik harus didukung energi yang cukup serta fungsi-fungsi fisiologis berjalan normal. Tanpa energi yang cukup dan kesehatan yang baik siswa tentunya mudah mengalami

kelelahan dalam mengikuti praktik pendidikan jasmani dengan demikian siswa akan sulit mencapai tuntutan gerak yang baik. Pengembangan kesegaran jasmani perlu menjadi prioritas utama dalam program pendidikan jasmani.

Siswa sekolah dasar merupakan individu dimana pada masa ini anak mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang besar dalam perkembangan maupun pertumbuhan anak diperlukan gizi yang baik yang ditentukan oleh makanan dan minuman yang diberikan orang tua. Makanan yang bergizi sangat dibutuhkan oleh ana-anak yang sedang tumbuh. Hal tersebut dikarenakan makanan bergizi dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Semua kebutuhan makanan dan minuman sangat baik untuk tumbuh dan berkembang. Asupan gizi yang kurang akan berakibat pada baik buruknya status gizi anak sehingga anak tidak akan mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas dalam kesehariannya. Kekurangan gizi pada masa anak-anak akan mempunyai dampak yang buruk, karena pada usia anak tersebut terjadi perkembangan dan pertumbuhan yang sangat pesat yang tentunya harus didukung dengan asupan gizi yang mencukupi. Suatu upaya yang penting dalam meningkatkan sumber daya manusia adalah peningkatan gizi masyarakat. Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas sumber daya personal yang secara kolektif akan menimbulkan sumber daya manusia. Banyak hal yang harus diperhatikan berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi dalam upaya pemenuhan zat gizi. Makanan harus mengandung berbagai zat yang dibutuhkan oleh tubuh, antara lain seperti protein mineral, vitamin, lemak, karbohidrat dan air. Bagaimanapun zat makanan harus dikonsumsi dengan pola makan yang benar seimbang dan sesuai

kebutuhan. Berdasarkan uraian di atas, anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan sangat perlu mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat kualitas dan kuantitas zat gizi makanan yang dikonsumsi anak harus mengandung bahan makanan atau zat gizi yang lengkap untuk pertumbuhan dan kesegaran jasmaninya.

Asupan makanan dapat menunjang kebutuhan nutrisi dan juga stamina dalam diri siswa itu sendiri. Tumbuh berkembangnya siswa sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas serta kuantitas yang baik dan benar. Siswa sekolah dasar perlu mengkonsumsi makanan dan minuman yang berkualitas dan banyak mengandung gizi agar anak memenuhi kebutuhan gizi yang tercukupi, gizi yang tercukupi akan mendukung anak melakukan berbagai aktivitas seperti, belajar, berolahraga, bermain dan lain sebagainya.

Status gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, hal ini dikarenakan setiap kali melakukan gerakan anak memerlukan energi. Energi yang digunakan untuk melakukan gerak berasal dari makanan yang dikonsumsi cukup mengandung nilai gizi. Dengan gizi yang tercukupi anak akan bersemangat, gesit dan aktif dalam melakukan gerak atau aktivitas, sehingga daya tahan tubuh, otot, kelentukan, koordinasi, dan kelincahan gerak dapat meningkat.

Jika tubuh mengalami kekurangan zat gizi maka simpanan zat gizi pada tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan. Apabila keadaan ini berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, maka simpanan zat gizi dalam tubuh dapat habis dan akhirnya terjadi kemerosotan jaringan tubuh. Pada saat ini seseorang

sudah dapat dikatakan mengalami malnutrisi walaupun baru ditandai dengan penurunan berat badan dan pertumbuhan yang terlambat. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kekurangan gizi pada anak-anak antara lain, kurangnya pengetahuan orang tua mengenai makanan bergizi, status sosial dan ekonomi orang tua, serta faktor geografis yaitu letak dan tempat tinggal.

Kualitas sumber daya manusia yang sehat akan menentukan kualitas kehidupan seseorang, kualitas sumber daya manusia salah satunya ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmani dan gizi yang baik. Tingkat kesegaran jasmani dan gizi sangat berpengaruh dalam melakukan segala aktivitas sehari hari. Kebugaran jasmani hanya dapat dicapai apabila ada faktor-faktor yang mendukung sedemikian rupa sehingga optimalisasi kemampuan dapat dicapai dengan sebaik baiknya. Kemampuan fisik dalam pembinaan olahraga disebut kesegaran atau kebugaran jasmani yang mencakup unsur-unsur yang meliputi daya tahan, kekuatan, tenaga ledak otot kecepatan, ketangkasan, kelenturan, keseimbangan kecepatan reaksi, koordinasi melalui olahraga yang teratur, terprogram dan terrencana dengan baik maka mampu memelihara bahkan meningkatkan derajat kesehatan yang akan tampak pada tingkat kebugaran jasmaninya. Melakukan olahraga berarti menanamkan modal bagi tubuh kesehatan yang baik.

Menurut observasi yang telah di lakukan di SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga tahun 2018 kebanyakan siswa masih kurangnya kesadaran pentingnya asupan makanan pada awal pembelajaran selain itu juga pola makan yang di lakukan para siswa tidak teratur akibat dari

kondisi yang demikian itulah yang mungkin akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani pada siswa. hal ini di cerminkan dari :

a. Makan seadanya

Masih banyak prinsip dari orang tua yang kurang memahami kesadaran akan asupan gizi bagi anaknya adalah yang penting mengenyangkan bagi anak tanpa mempertimbangkan kandungan gizi yang ada di dalam makanan tersebut.

b. Sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*junk food*)

Hal ini di sebabkan karena orang tua hanya ingin memenuhi kebutuhan makannya dengan praktis tanpa harus memasak makanan, membeli sayuran, buah yang segar, dan membuang waktu mereka sia-sia, bertambahnya kesibukan orang tua unuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari hari berimbang pada pemilihan makanan yang praktis padahal belum tentu baik untuk anak.

Belum diketahuinya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga, merupakan hal yang begitu penting untuk diteliti. berdasarkan permasalahan yang ada di atas maka penulis mengadakan penelitian tentang “Hubungan Antara Asupan Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga tahun 2018”.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Dari uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan diantaranya :

1. Kurangnya kesadaran siswa tentang asupan gizi yang seimbang pada awal pembelajaran.
2. Pola makan yang tidak teratur dari para siswa kelas atas di SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga.
3. Belum diketahuinya hubungan antara asupan gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas. Perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada asupan gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

D. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang masalah dan batasan masalah di atas maka dapat diambil suatu rumusan masalah. Adapun rumusan masalah tersebut sebagai berikut: "Adakah hubungan yang signifikan antara asupan gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga, tahun 2018?"

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Asupan Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga tahun 2018.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian tentang Hubungan Antara Asupan Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga tahun 2018 diharapkan dapat berguna atau bermanfaat :

1. Secara Teoritis
 - a. Sebagai bahan bacaan dan referensi untuk penelitian semacam dimasa yang akan datang.
 - b. Dapat memberikan sumbangan pemikiran yang bermanfaat bagi sekolah untuk meningkatkan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswanya.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi siswa dapat mengetahui seberapa besar status gizi dan tingkat kesegaran jasmani sehingga siswa diharapkan akan lebih termotivasi untuk meningkatkan status gizi dan tingkat kesegaran jasmaninya
 - b. Bagi guru penjas sebagai acuan dalam proses belajar mengajar.
 - c. Bagi SDN 4 Tlahab Lor hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai masukan dan bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani dalam proses belajar mengajar
 - d. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat memberi masukan dalam meningkatkan gizi dan tingkat kesegaran jasmani putra putrinya melalui pola makan yang benar, seimbang dan sesuai dengan kebutuhan.

- e. Bagi peneliti, penelitian ini merupakan bahan perbandingan dan penerapan antara teori yang diperoleh selama perkuliahan dengan kenyataan, serta menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Gizi

Gizi berasal dari bahasa Arab “ghidza“ yang menurut harafiah adalah zat makanan dalam bahasa inggris dikenal dengan istilah “nutrition“ yang berarti adalah bahan makanan. Zat gizi sering diartikan juga sebagai ilmu gizi. Zat gizi adalah zat-zat yang diperlukan tubuh yang berasal dari zat makanan. Macam-macam zat gizi meliputi karbohidrat (hidrat arang), lemak, protein, mineral, dan vitamin. WHO (*World Health Organization*, dalam Soekirman, (2000: 4) mengartikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup untuk kembali dan mengolah zat-zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh, dan menghasilkan energi.

Menurut Almatsier (2002: 3) zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun sel-sel yang mati atau rusak, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses pencernakan, penyerapan, tranportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh, serta menghasilkan tenaga. Pada perkembangan sekarang, kata gizi mempunyai pengertian yang luas disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi seseorang, karena gizi berkaitan dengan potensi seseorang yaitu gizi berkaitan dengan potensi otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja, oleh karena itu, di Indonesia faktor gizi penting dalam

pembangunan, khususnya dalam pengembangan sumber daya manusia. Terpenuhinya kebutuhan gizi seimbang sangat penting bagi tubuh manusia, karena kekurangan asupan gizi akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh kita, seperti diungkapkan oleh Marsetyo (1995: 2) bahwa kekurangan gizi akan berakibat : (1) pertumbuhan dan perkembangan kurang normal, dan (2) kelesuan, tidak bergairah melakukan kegiatan sehari hari.

Menurut Almatsier (2002: 291) gizi yang seimbang dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama yaitu:

- a. Sumber energi atau tenaga yaitu padi-padian atau serealia seperti beras, jagung, gandum, umbi-umbian seperti ubi singkong dan talas serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mie dan bihun.
- b. Sumber protein yaitu sumber protein hewani, seperti daging ayam telur, dan susu. Sumber protein nabati, seperti kacang-kacangan: kacang kedelai kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, kacang tolo, serta hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai, dan oncom.
- c. Sumber zat pengatur seperti sayuran dan buah, sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel, serta sayur kacang kacangan seperti kacang panjang, buncis dan kecipir. Buah-buahan yang diutamakan yang berwarna jingga dan kaya akan serat dan barasa asam, seperti pepaya, mangga, nanas, nangka masak, jambu biji, apel, sirsat dan jeruk.

Usia sekolah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, karena itu anak usia sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan

perkembangan khususnya energi dan protein. Disamping itu anak sekolah merupakan pengonsumsi yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendakinya. Kecepatan pertumbuhan anak sekolah jika tidak dibarengi dengan zat gizi yang seimbang dikhawatirkan kesempatan tumbuh yang pesat tersebut terganggu. Dengan memperhatikan kuantitas dan kualitas zat gizi diharapkan makanan yang dikonsumsi anak-anak dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya.

Menurut Marsetyo (2010: 1), manfaat zat-zat gizi bagi tubuh adalah sebagai berikut:

- a. Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam masa pertumbuhan.
- b. Memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Menurut Marsetyo (2010: 4), penyediaan makan pada anak-anak yang sebenarnya tidak berbeda dengan penyediaan makanan pada orang dewasa, baik dalam hal jenis makanan, proporsi maupun cara penyajian. Namun yang perlu diperhatikan adalah zat gizi yang terkait dengan proses pertumbuhan yakni protein, oleh karena kekurangan protein akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan tinggi badan, sehingga akan menyebabkan anak menjadi pendek. Protein sangat berguna bagi pertumbuhan tubuh seorang anak, disamping itu penyediaan makanan pada anak harus memperhatikan perkembangan otak. Perkembangan otak sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang dikonsumsinya jadi jumlah kebutuhan zat gizi pada anak juga ditentukan oleh berbagai faktor yaitu: jenis kelamin, berat badan, dan aktivitas sehari-hari.

Menurut Supariasa (2002: 113), Angka Kecukupan Gizi (AKG) di Indonesia didasarkan atas patokan berat badan untuk masing masing kelompok berat badan menurut umur. AKG tidak sama dengan angka kebutuhan gizi. Angka Kebutuhan gizi adalah banyaknya zat-zat gizi yang dibutuhkan seseorang untuk mencapai dan mempertahankan status gizi. Sedangkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) adalah kecukupan gizi rata-rata penduduk.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa gizi adalah ilmu yang mempelajari tentang zat-zat yang diperlukan oleh tubuh yang berasal dari zat makanan, meliputi karbohidrat (hidrat arang), lemak, protein, mineral, dan vitamin.

2. Status Gizi

Menurut Irianto (2007: 65), status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Supariasa (2002: 18), menyatakan bahwa status gizi adalah Ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Menurut Budiyanto dalam Fitriyanto (2011: 13), faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah sebagai berikut : a) Produk pangan, (jumlah dan jenis makanan), b) Pembagian makanan atau pangan; c) Akseptabilitas; d) Prasangka buruk pada bahan makanan tertentu; e) Pantangan pada makanan tertentu; f) Kesukaan terhadap jenis makanan tertentu; g) Keterbatasan ekonomi; i) Selera makan; j) Sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, dan penyimpanan) dan k) Pengetahuan gizi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi akan saling berinteraksi satu sama lain sehingga berimplikasi kepada status gizi seimbang sangat penting terutama bagi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kesejahteraan manusia. Menurut Irianto (2007: 23), secara umum status gizi dibagi menjadi tiga kelompok yaitu sebagai berikut:

a. Kecukupan Gizi (gizi seimbang)

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

b. 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.

c. Gizi lebih

Mengkonsumsi energi lebih banyak dari pada yang diperlukan oleh tubuh dalam jangka waktu yang panjang, dikenal sebagai gizi lebih (Moch. Agus Krisno Budiyanto, 2001: 14)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 65), penilaian status gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain:

I. Pemeriksaan Langsung

1. Anthropometri

Pemeriksaan antropometri dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, tebal lemak (*triceps, biceps, subscapula*) bertujuan mengetahui status gizi berdasarkan satu ukuran menurut ukuran lainnya.

2. Pemeriksaan Biokimia.

Pemeriksaan laboratorium (biokimia), dilakukan melalui pemeriksaan *specimen* jaringan tubuh (darah, urine, tinja dan otot) yang diuji secara laboratories terutama untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin, glukosa, dan kolesterol. Pemeriksaan biokimia bertujuan mengetahui kekurangan gizi spesifik.

3. Pemeriksaan Klinis

Pemeriksaan klinis dilakukan pada jaringan epitel (*superficiel epitheltissue*) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral, tujuan untuk mengetahui status kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus.

4. Pemeriksaan Biofisik

Pemeriksaan biofisik dilakukan dengan melihat kemampuan fungsi serta perubahan struktur jaringan. Tujuan untuk mengetahui situasi tertentu misalnya pada orang yang buta senja.

II. Pemeriksaan Tidak Langsung

a) Survei Konsumsi

Penilaian konsumsi makanan dilakukan dengan wawancara kebiasaan makanan dan penghitungan makanan sehari-hari. Tujuan: untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan gizi.

b) Statistik Vital

Pemeriksaan dilakukan dengan menganalisa data kesehatan, seperti angka kematian, kesakitan akibat hal-hal yang berhubungan dengan gizi Tujuan: indikator tidak langsung status gizi masyarakat.

c) Faktor Ekologi

Pengukuran status gizi didasarkan atas ketersedianya makan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor ekologi (iklim, tanah, irigasi). Tujuan: untuk mengetahui penyebab malnutrisi masyarakat.

Menurut I Dewa Nyoman Supariasa (2002: 21) faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memilih metode penilaian status gizi adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan pengukuran.
- b. Unit sampel yang diukur.
- c. Jenis informasi yang dibutuhkan.
- d. Tingkat reliabilitas dan akurasi yang dibutuhkan.
- e. Tersedianya fasilitas dan peralatan.
- f. Ketersedianya tenaga.
- g. Ketersedianya waktu.
- h. Dana yang dibutuhkan

Hal-hal tersebut di atas tidak berdiri sendiri, melainkan selalu terkait faktor yang satu dengan yang lainnya. Dalam penelitian metode status gizi harus memperhatikan secara keseluruhan dan mencermati keunggulan dan kelemahan metode tersebut.

Pengukuran status gizi anak berdasarkan kriteria antropometrik mungkin mempunyai kelemahan-kelemahan, namun sampai saat ini dianggap merupakan cara yang paling mudah dan praktis untuk dilakukan, karena siapa saja dapat melakukannya dengan terlebih dahulu mendapat latihan. Melakukan penimbangan dan pengukuran tinggi badan anak secara teratur merupakan langkah yang tepat dalam rangka kewaspadaan terhadap perubahan keadaan gizi. Data penimbangan berat badan ini sebaiknya ditulis pada kartu grafik perkembangan berat badan anak yang disebut Kartu Menuju Sehat, dengan demikian selalu dapat dimonitor satus gizinya.

Dalam ilmu gizi, status gizi tidak hanya diketahui dengan mengukur berat badan dan tinggi badan sesuai umur secara sendiri-sendiri, tetapi juga dalam bentuk indikator yang merupakan kombinasi ketiganya. Masing-masing indikator mempunyai makna tersendiri misalnya kombinasi antara Berat Badan dan umur membentuk indikator BB menurut umur yang disimbulkan dengan BB/U, kombinasi antara TB dan umur membentuk indikator TB menurut umur atau “TB/U”. dan kombinasi antara BB dan TB membentuk indikator BB menurut TB atau “BB”TB”. Indikator BB/U menunjukan secara sensitif status gizi saat ini (saat diukur) karena mudah berubah. Namun indikator BB/U tidak spesifik karena berat badan selain dipengaruhi oleh umur juga dipengaruhi oleh TB. Indikator TB/U menggambarkan status gizi masa lalu, dan indikator BB/TB menggambarkan secara sensitif dan spesifik status gizi saat ini. Dalam penelitian ini menggunakan rumus BB sebenarnya: BB dalam tabel menurut tinggi badan x

100%. Pengukuran status gizi menurut rumus (Irianto 2007: 80) adalah sebagai berikut :

$$\text{Status Gizi} = \frac{\text{Berat Badan (Sebenarnya)}}{\text{Berat Badan (dalam tabel)}} \times 100\%$$

Menurut tinggi badan

Status gizi baik gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan tingkatan paling baik atau setinggi mungkin. Almatsier (2002: 9), status gizi seseorang dikatakan baik bila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental, terdapat keterkaitan yang erat antara tingkat transportasi penyimpanan, metabolism dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan keadaan gizi dengan konsumsi makanan.

Menurut Irianto (2004: 133-134), empat masalah pokok yang paling serius yang dihadapi bangsa Indonesia terkait dengan penyakit gizi salah adalah sebagai berikut:

a.KKP (Kekurangan Kalori Protein)

KKP umumnya dilami anak-anak dengan status ekonomi kurang karena makanan hewani relatif mahal, sehingga tidak terjangkau.

b.KVA (Kekurangan Vitamin A)

Anak pada umumnya kurang menyukai sayuran dan buah-buahan yang merupakan sumber vitamin utama, sehingga sering menyebabkan terjadinya avitaminose A.

c.AGB (Animea Gizi Besi)

Zat gizi banyak terdapat pada makanan hewani serta sayuran yang berwarna hijau tua. Bagi anak-anak dari keluarga kurang mampu dan mereka yang tidak menyukai sayuran akan beresiko kekurangan zat besi (Animea).

d.GAKI (Gangguan akibat Kekurangan Zat Iodium)

Garam beriodium merupakan upaya untuk menghindarkan masyarakat dari kekurangan iodium.

Munculnya permasalahan gizi tersebut disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan yang beraneka ragam, pemahaman yang salah terhadap jenis makanan, ketidak teraturan pola makan serta gaya hidup.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh dengan konsumsi zat gizi.

3. Fungsi Zat Gizi

Tubuh memperoleh zat gizi dari makanan. Susunan pangan yang seimbang adalah menyediakan zat gizi penting dalam jumlah cukup yang diperlukan tubuh untuk tenaga, pemeliharaan dan perbaikan jaringan. Banyaknya gizi yang diperlukan berbeda antara satu orang dengan orang yang lain ini disebabkan oleh berbagai faktor, tetapi fungsi gizi pada pokoknya sama untuk semua orang.

Fungsi makanan sebenarnya secara umum digunakan untuk sumber energi, pertumbuhan badan, memelihara jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang rusak atau aus dipakai sehari-hari oleh manusia mengatur metabolisme dan mengatur berbagai mineral keseimbangan asam basa dan keseimbangan mineral di dalam cairan tubuh dan berperan di dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit yang menyerang pertahanan tubuh manusia (anti body dan anti toxin).

Menurut Sutarto (1980: 18), sesuai dengan fungsinya , zat-zat dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu :

- a. Zat tenaga : hidrat arang, lemak, dan protein.
- b. Zat pembangun : protein, mineral, dan air.
- c. Zar pengatur : vitamin, mineral, protein dan air.

Menurut Irianto (2004: 5), secara umum ada tiga kegunaan makanan bagi tubuh (Triguna makanan) yakni sumber tenaga: hidrat arang, lemak, dan protein), Sumber zat pembangun (protein, air) dan sumber zat pengatur (vitamin, mineral).

Menurut Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat (2011: 17) fungsi umum zat gizi adalah:

1. sebagai sumber energi atau tenaga;
2. menyumbang pertumbuhan badan;
3. memelihara jaringan tubuh;
4. mengatur metabolism dan mengatur keseimbangan air, mineral dan asam-basa di dalam cairan tubuh;
5. berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap penyakit sebagai antibody dan antitoksin.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi gizi adalah beragam bentuk makanan, baik berupa bahan makanan padat atau cair yang mengandung unsur-unsur karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air yang harus dikonsumsi oleh tubuh setiap hari.

Gizi yang bermutu akan memberikan kemampuan yang lebih dalam berfikir dan berolahraga. Olahraga yang teratur merangsang pencernaan yang baik dan menimbulkan sikap yang positif. Gizi merupakan satu bagian dari banyak faktor kesehatan. Jika hidup di lingkungan yang buruk, hidup tidak berolahraga, banyak duduk dan tidur, gizi yang bermutu terasa tidak akan memberi hasil .

Konsumsi gizi yang berkelebihan dapat menimbulkan obesitas (kegemukan), diabetes, penyakit kardiovaskuler atau kanker karena itu hendaknya konsumsi gizi sesuai dengan ukuran kecukupan yang dianjurkan setiap hari. Demikian pula hendaknya zat gizi yang dikonsumsi berasal dari kandungan bahan makanan.

Menurut Sutarto (1980: 3), bahwa konsumsi makanan yang salah baik berupa kekurangan maupun kelebihan, dapat berakibat buruk terhadap kesehatan. Konsumsi makanan dalam jumlah berlebih atau kekurangan berdampak negatif terhadap tubuh. Masalah gizi adalah gangguan pada beberapa segi kesejahteraan perorangan atau masyarakat yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan akan zat gizi yang diperoleh dari makanan. Sedang yang dimaksudkan dengan gizi adalah zat kimia yang terdapat dalam makanan yang diperlukan manusia untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan.

4. Hakikat Kesegaran Jasmani

Manusia sebagai individu terdiri dari kesatuan jasmani dan rohani. Kedua unsur tersebut sama pentingnya dan tidak mungkin dapat dipisahkan satu sama lain. Oleh sebab itu seharusnya kedua-duanya senantiasa terbina, disempurnakan dan dipelihara dengan baik, sehingga dapat terwujud sebagai individu yang bermutu dan berguna bagi masyarakat. Pada dasarnya manusia adalah mahluk individu sekaligus mahluk sosial yang sudah barang tentu selalu bersosialisasi dengan masyarakat untuk memenuhi kesehariannya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya akan baik jika dibandingkan dengan pemenuhan kebutuhan hidup yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah. Jelaslah bahwa hakikat kesegaran jasmani

dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting untuk menjalankan segala bentuk dan aktivitas.

Menurut Muhajir (2005: 174), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan yang lain. Menurut Irianto (2004: 2), kesegaran adalah kebugaran fisik (*physical Fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Utomo dan Suwandi (2008: 60), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki energi cadangan untuk memenuhi waktu luang, menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

5. Fungsi Kesegaran jasmani

Olahraga pendidikan merupakan suatu nilai sosial yang telah memperoleh pengakuan dan dapat berkembang sederajad yang sama pentingnya didalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan perkembangan kepribadian seseorang seperti sukses di sekolah. Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan

kesegaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh, yang sangat diutamakan di sekolah dasar adalah pembinaan jasmani yang terkait dengan kesehatan. Menurut Wiryoseputro (1995: 300) para pemuka (*leader*) dalam pendidikan jasmani dan kesegaran jasmani untuk anak dan generasi muda menjabarkan kesegaran jasmani sebagai suatu status fisik dari kesehatan yang mengijinkan orang untuk:

1. Menampilkan kegiatan sehari-hari dengan bersemangat.
2. Mengurangi resiko gangguan kesehatan akibat kurangnya aktivitas fisik.
3. Menetapkan suatu dasar *fitness* untuk berperan serta dalam berbagai aktivitas fisik.

6. Faktor - faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik menurut Irianto (2004: 3): (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga. Lebih lanjut Irianto (2004: 3) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2004: 8). Makanan dan gizi

sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin 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 pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Irianto, 2004: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Menurut Irianto (2004: 8) agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.

- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2004: 9)

7. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 60), kesegaran jasmani dibedakan menjadi dua, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah sebagai berikut: a) Daya tahan kardiovaskuler atau jantung dan paru-paru

(*cardiovaskuler endurance*); b) Daya tahan otot (*muscle endurance*); Kekuatan otot; (*muscle strength*); d) Kelentukan; (*fleksibility*); e) Komposisi tubuh (*body composition*). Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak yaitu: a) Kecepatan (*speed*); b) Kecepatan reaksi (*reaction speed*); c) Daya ledak (*power*); d) Kelincahan (*agility*); e. Keseimbangan (*balance*); f) Ketepatan (*accuracy*).

Menurut Irianto (2000: 4), komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi: a) daya tahan paru jantung, b) kekuatan dan daya tahan otot, c) kelentukan, d) komposisi tubuh. Lebih lanjut menurut Wiryoseputro (1995: 235), komponen kesegaran jasmani meliputi:

- a. Daya tahan jantung dan peredaran darah serta paru paru.
- b. Kekuatan otot (*muscle strength*)
- c. Tenaga ledak otot (*muscle explosive power*)
- d. Kecepatan (*speed*)
- e. Kelincahan (*agility*)
- f. Kelenturan (*flexibility*)
- g. Keseimbangan (*balance*)
- h. Kecepatan reaksi (*reaction time*)
- i. Koordinasi (*coordination*)

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi: a) Kekuatan otot, b) Daya tahan otot, c) Kelenturan, d) daya tahan kardio respirasi, e) komposisi tubuh, f) kecepatan, g) daya tahan paru jantung, dan h) power.

Adapun penjelasan komponen kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- a) Kekuatan otot.

Kekuatan otot yaitu kemampuan otot-otot melawan beban dalam suatu usaha (Irianto 2004: 35). Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang berada

di sekelilingnya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cidera dalam melakukan aktivitas fisik.

b) Daya tahan otot

Daya tahan otot yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu (Utomo, 2008: 61)

c) Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan persendian beserta otot-otot di sekitarnya melakukan gerak secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut (Suhendro 2004: 4.47). Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang telah dimantapkan dengan melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat.

d) Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung, paru-paru pembuluh darah dan grup otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras jangka waktu lama.

e) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh.

f) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk

menempuh suatu gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988 : 216).

g) Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama (Irianto, 2000: 4). Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur dari kemampuan melakukan tugas yang berat secara terus menerus yang berat secara terus menerus yang mengikuti sertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama.

h) Power

Power adalah sebagai kemampuan otot untuk mengerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 1988: 200).

Lebih lanjut menurut Irianto (2000: 13), bahwa keberhasilan untuk mencapai kesegaran yang ditentukan oleh kualitas latihan meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan, konsep FIT (*Frekuensi, Intensity and Time*). Frekuensi adalah berat ringannya kualitas latihan, 75%-85% detak jantung maksimal, dihitung dengan cara 220-umur (dalam tahun). Time adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

8. Keterkaitan Antara Gizi dan Kesegaran Jasmani

Sebagai usaha menunjang pelaksanaan program pemerintah dalam hal peningkatan kesehatan masyarakat, berbagai hal dapat dilakukan yang bertitik pangkal pada aneka macam bidang. Salah satu cara adalah melakukan aktivitas fisik melalui latihan jasmani. Sehubungan dengan itu, maka tepatlah adanya mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan yang diberikan mulai dari sekolah

dasar sampai tingkat atas. Kesegaran jasmani merupakan tuntutan hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif, sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kesegaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh yang sangat diutamakan di sekolah ialah pembinaan kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal diperlukan kesehatan yang optimal pula. Menurut Irianto (2007: 139), bahwa derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor utama yakni pengaturan makanan, istirahat dan olahraga.

Seorang yang memiliki kondisi gizi yang baik mempunyai ciri-ciri biasanya akan tampak aktif, giat bekerja, gembira dan jarang sakit. Sedangkan anak yang dalam kondisi gizi kurang pada umumnya anak itu lemah, lekas lelah, tidak bergairah, sering sakit dan biasanya kurang dapat melakukan hobinya karena keadaan tubuhnya lemah. Dengan kata lain akan memiliki kecukupan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisiknya seperti misalnya berolahraga, bermain dan belajar di dalam kelas.

Menurut Suharjana dan Purwanto (2008: 45) Selain kebugaran jasmani yang baik, seorang mahasiswa hendaknya juga harus memiliki indek masa tubuh yang ideal, karena dengan indek masa tubuh yang ideal dimungkinkan seseorang akan mencapai derajad kesehatan yang baik

Prasetyawati (2013: 142) Pola hidup termasuk pola makan dengan tercukupi gizi serta pengaturan istirahat yang baik merupakan faktor lain yang tidak kalah pentingnya untuk menciptakan kesehatan maupun kebugaran jasmani

9. Karakteristik Anak SD Umur 10-12 tahun SD Negeri 4 Tlahab Lor

Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga

Pada masa anak umur 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunya waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari. Pada masa tersebut juga terjadi perubahan di mana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-21.

tugas pada umur itu. Adapun ketiga dorongan yang dimaksud adalah: (a) Dorongan dari lingkungan rumah ke kelompok sejawat; (b) Dorongan dari realisasi kerja dan suasana bermain yang masing-masing memerlukan tambahan keterampilan neuromuskuler; (c) Dorongan ke dalam konsep dunia dewasa yang mana memerlukan peningkatan keterampilan dan seni berlogika serta berkomunikasi (Sadoso, 1992: 133).

Pada anak usia sekolah dasar pertumbuhan yang nampak jelas adalah pertambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki dan mata bertambah baik pula. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Anak perempuan karena itu

harus dibimbing untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas yang sangat berguna untuk memelihara berat badannya. Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama dalam melakukan olahraga (Sadoso, 1992: 133).

Olahraga beregu dan kompetisi sangat penting artinya tetapi bukan waktu yang tepat untuk memusatkan dalam satu jenis olahraga saja, beberapa cabang olahraga yang dinjurkan bagi anak usia sekolah dasar adalah berenang, senam, sepak bola dan basket. Perubahan-perubahan fisiologis yang lain adalah sistem peredaran darah, termasuk jantung dan pembuluh-pembuluh darah yang berkembang hingga dewasa.

ini ditandai dengan naiknya tekanan darah, pada wanita biasanya denyut nadinya lebih cepat dari pria. Perubahan pada sistem pernafasan juga nampak jelas, kenaikan yang cukup menyolok dapat ditemui baik pada anak perempuan maupun laki-laki, pada anak perempuan pertambahannya makin lama makin berkurang, sistem pencernaan juga mengalami perkembangan karena semakin bertambahnya kebutuhan makanan. Sitem syaraf berkembang lebih cepat dibandingkan dengan sistem-sistem yang lain (Sadoso, 1992: 141).

Masa anak-anak merupakan masa sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya untuk bermanfaat

pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya fikir dan kreatifitasnya.

Menurut Yusuf (2004: 25), masa kelas tinggi sekolah dasar umur 10.0 sampai umur 12.0 tahun memiliki beberapa sifat khas ialah:

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat pada hal-hal pada mata pelajaran khusus, yang para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
- d. Sampai kira-kira umur sebelas tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
- e. Pada masa ini, anak memandang nilai (angka raport) sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah.
- f. Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

Bagi siswa SD kebugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kebugaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar,

mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar.

Kebugaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa

B. Penelitian yang Relevan

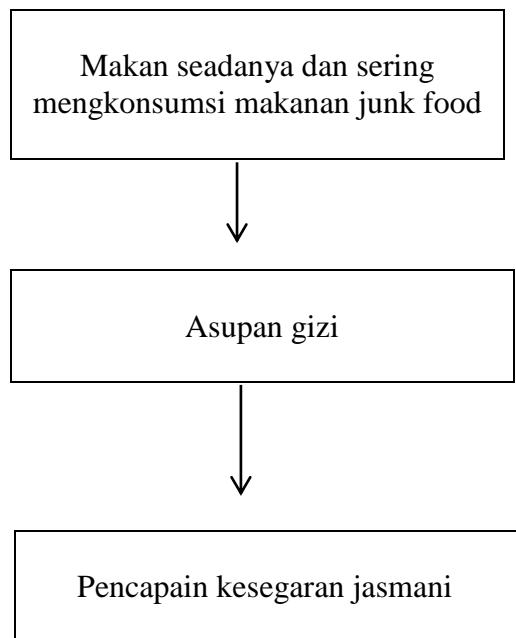
Untuk melengkapi dalam mempersiapkan penelitian ini maka peneliti mencari bahan acuan yang relevan dalam mendukung penelitian peneliti menemukan hasil penelitian yang serupa.

1. Sugeng Maryanta (2012) “tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV dan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Mudusari I Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman tahun 2011” Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI sebanyak 31 anak dan siswa kelas V sebanyak 35 anak instrument yang digunakan berupa tes yang telah berstandard dengan tes TKJI. Untuk menganalisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Madusari 1 sebagian besar pada kaegori sedang sebesar 54,8% (17 anak), diikuti kategori baik sebesar 29% (9 anak), kategori kurang sebesar 16,1% (5 anak) dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali maupun kurang sekali. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Madusari sebagian besar pada kategori sedang sebesar 57,1% (20 anak), diikuti kategori baik sebesar 25,7% (9 anak), kategori kurang sebesar 17,1% (6 anak) dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali. Skripsi FIK UNY

2. Agung Wibowo (2003) dengan judul “Hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Pendidikan Akuntasi Angkatan tahun 2002 Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Yogyakarta”. Metode yang digunakan

adalah metode survei dengan teknis tes dan pengukuran. Untuk menemukan status gizi diukur melalui perbandingan antara berat badan dan tinggi badan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi mahasiswa 50% dalam katagori kurang, 33.3% dalam katagori normal, 16.7 dalam katagori lebih sedangkan tingkat kesegaran jasmani mahasiswa 83.3% dan katagori kurang sekali, 10% dalam katagori kurang, 3.3% sedang, 3.3% baik dan tidak ada yang memiliki kesehatan jasmani baik sekali dan luar biasa

C. Kerangka Berpikir



Skema di atas menggambarkan bahwa kerangka berpikir dari penelitian adalah bertitik tolak dari siswa yang masih banyak makan seadanya dan masih sering mengkonsumsi makanan cepat saji (junk food) yang secara kandungan gizi yang ada di dalam makanan tersebut masih kurang. Untuk mengetahui kecukupan gizi pada siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja,

Kabupaten Purbalingga tahun 2018 dilakukan penelitian mengenai asupan gizi. Dengan di ketahuinya status gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga tahun 2018 akan dapat di cegah kemungkinan terjadinya salah gizi. Keadaan gizi yang baik akan mendukung tercapainya kesegaran jasmani yang baik pula.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ho : tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamaan Karangreja, Kabupaten Purbalingga, tahun 2018?"

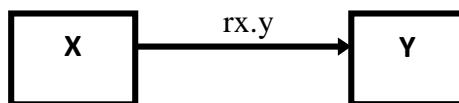
Ha : tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamaan Karangreja, Kabupaten Purbalingga, tahun 2018?"

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional, penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel (Arikunto, 2010: 247-248). Penelitian deskriptif korelasional ini menghubungkan variabel terikat yaitu dengan variabel bebas yaitu pengambilan data dilakukan dalam satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Asupan Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga. Adapun desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

- | | |
|---|-----------------------|
| X | : Asupan Gizi Sarapan |
| Y | : Kebugaran Jasmani |

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga yang beralamat di Desa Tlahab Lor, Karamgreja, Purbalingga, Jawa Tengah. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 April 2018.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempengaruhi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V di SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga berjumlah 49 siswa

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) siswa kelas IV dan V SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga, (2) bersedia menjadi sampel, (3) tidak dalam keadaan sakit, (4) berusia 10-12 tahun

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 38) variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Agar tidak terjadi salah penafsiran. pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

1. Status gizi

Status gizi adalah keadaan yang menggambarkan kondisi tubuh siswa SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga yang diukur melalui perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan, dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Status gizi pada penelitian ini menggunakan parameter sesuai dengan usia pada tingkat SD. Dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan, sehingga didapatkan data yang hitung dengan rumus Indeks Massa Tubuh yaitu:

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

2. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa SD Negeri 4 Tlahab Lor untuk melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan indeks tes usia 10-12 tahun. Data yang dihasilkan adalah nilai yang sudah ditransformasikan sesuai dengan petunjuk TKJI.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 102) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

a. Status gizi

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

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

b. Tingkat Kesegaran jasmani

Kebugaran jasmani siswa diperoleh dengan cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan macam item, sebagai berikut: (1) Lari 60 meter, (2) Gantung angkat tubuh, (3) Sit up, (4) loncat tegak, dan (5) lari 1200 meter

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013: 224). Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana maka perlu disusun langkah-langkah yang urut dan jelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran.

a. Status gizi

Untuk menentukan kategori status gizi digunakan norma sebagai berikut:

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

Data yang dihasilkan kemudian dihitung z-score untuk mengklasifikasikan status gizi dengan rumus:

$$Z\text{-score} = (NIS - NMBR) / NSBR$$

Keterangan :

NIS : nilai individu subyek

NMBR : nilai median baku rujukan

NSBR : nilai simpang baku rujukan

Interpretasi Status Gizi Berdasarkan Tiga Indeks Antropometri (BB/U,TB/U, BB/TB Standart Baku Antropometer WHO-NCHS)

Pelaksanaan pengambilan data status gizi siswa adalah sebagai berikut:

1) Tinggi Badan

a) Alat ukur : Stadiometer

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

2) Berat Badan

a) Alat ukur : Timbangan

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

b. Kesegaran Jasmani

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

1) Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

- 2) Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- 5) Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

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

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3”	51” ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2’19”	5
4	6.4”-6.9”	31”-50”	18-22	38-45	2’20” -2’30”	4
3	7.0”-7.7”	15”-30”	12-17	31-37	2’31”-2’45”	3
2	7.8”-8.8”	5”-14”	4-11	24-30	2’46-3.44”	2
1	8.9”-dst	4” dst	0-3	23 ke Bawah	3.45”dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

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

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7 -13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"- 9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4.22"	2
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20 ke Bawah	4.23"dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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

(Depdiknas, 2010: 25)

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Menurut Hadi (1991: 4) adapun teknik analisis data meliputi:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Menurut Hadi (1991: 4) uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang

memiliki distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Uji normalitas ini dianalisis dengan bantuan program SPSS.

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

X^2 : Chi-kuadrat

O_i : Frekuensi pengamatan

E_i : Frekuensi yang diharapkan

k : banyaknya interval Sumber: (Hadi, 1991: 4)

b. Uji Linearitas

Menurut Hadi (1991: 5) uji linieritas regresi bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel *predictor* dengan *criterium* berbentuk linier atau tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F_{hitung} (observasi) lebih kecil dari F_{tabel} . Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Menurut Hadi (1991: 6) uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing- masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *person product moment*.

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

Keterangan:

- X = Variabel Prediktor
- Y = Variabel Kriterium
- N = Jumlah pasangan skor
- Σxy = Jumlah skor kali x dan y
- Σx = Jumlah skor x
- Σy = Jumlah skor y
- Σx^2 = Jumlah kuadrat skor x
- Σy^2 = Jumlah kuadrat skor y
- $(\Sigma x)^2$ = Kuadrat jumlah skor x
- $(\Sigma y)^2$ = Kuadrat jumlah skor y

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamaan Karangreja, Kabupaten Purbalingga. Sebelum melakukan pengujian hipotesis hasil data penelitian pada masing-masing variabel dapat diuraikan sebagai berikut :

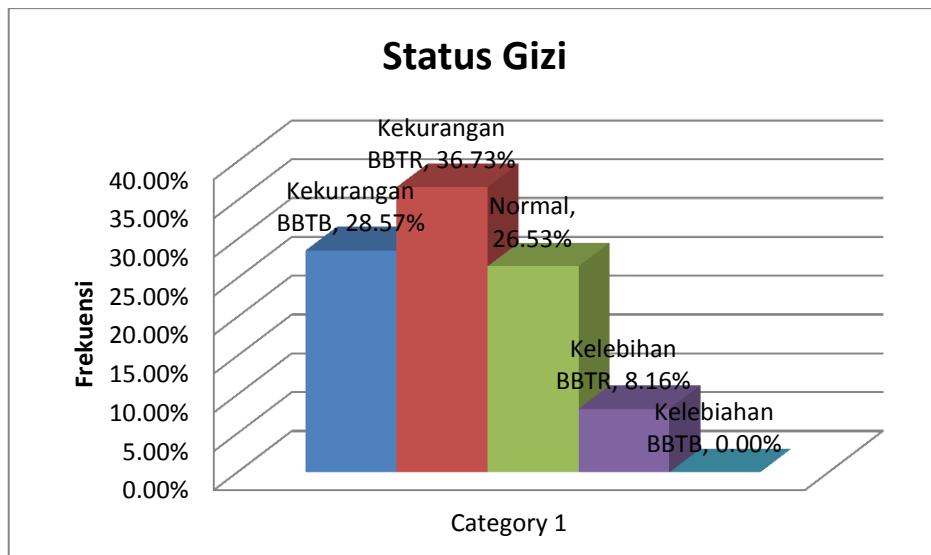
1. Variabel Asupan Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor (X1)

Hasil analisis statistik deskriptif untuk data Asupan Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor secara keseluruhan dari 49 anak diperoleh nilai maksimum = 28,06, nilai minimum = 13,57, rata-rata (*mean*) = 18,57, *median* = 17,59 *modus* sebesar = 16,64; *standart deviasi* = 3,14. Deskripsi hasil penelitian asupan gizi siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Asupan Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	(%)
Kekurangan BB tingkat berat	< 17,0	14	28,57
Kekurangan BB tingkat ringan	17,0 - 18,5	18	36,73
Normal	>18,5 - 25,0	13	26,53
Kelebihan BB tingkat ringan	>25,0 - 27,0	4	8,163
Kelebihan BB tingkat berat	> 27	0	0
Jumlah		49	100

Histogram dari distribusi frekuensi status gizi adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Frekuensi Asupan Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor

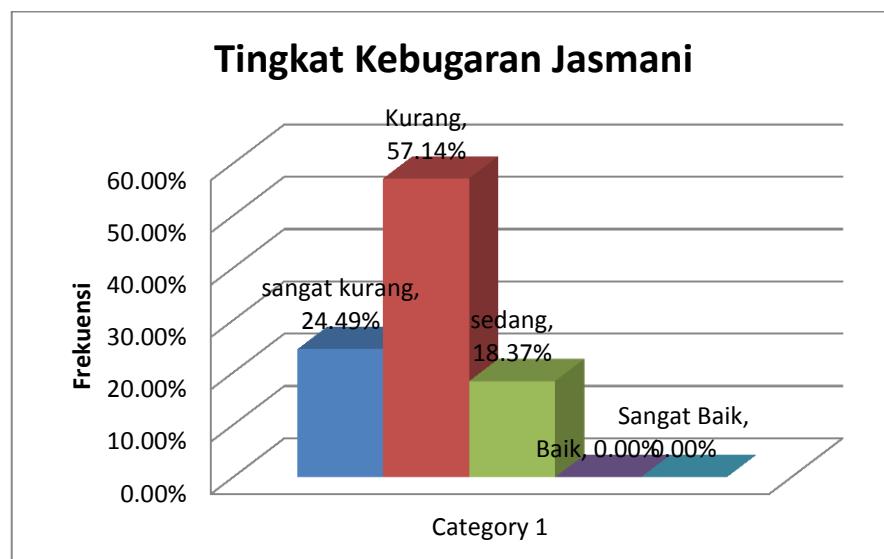
2. Tingkat Kesegaran Jasmani (Y)

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor secara keseluruhan diperoleh dari 49 siswa nilai maksimum = 16, nilai minimum = 7, rata-rata (*mean*) = 11,18, *median* = 11, *modus* sebesar = 10; *standart deviasi* = 2,28. Deskripsi hasil penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
22 – 25	Baik sekali	0	0
18 – 21	Baik	0	0
14 – 17	Sedang	9	18,37
10 – 13	Kurang	28	57,143
5 – 9	Kurang sekali	12	24,49
Jumlah		49	100

Histogram dari distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani

3. 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 dibawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Asupan Gizi	1,289	0,072	0,05	Normal
TKJI	1,311	0,064	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data asupan Gizi diperoleh p ($0,072 > 0,05$), data kesegaran jasmani siswa diperoleh p ($0,064 > 0,05$). Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

4. Uji Linieritas

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

Tabel 7. Hasil Uji Linieritas

Hubungan	Df	F hit	F tabel	P	sig 5 %	Keterangan
Hubungan (X1) dengan (Y)	1:48	0,981	4,03	0,592	0,05	Linier

Hasil uji linieritas untuk variabel status gizi dengan Kesegaran jasmani pada tabel di atas dapat diketahui nilai F_{hitung} ($0,981 < 4,03$) dengan nilai signifikansi $0,592 > 0,05$, yang berarti hubungan asupan gizi dengan Kesegaran jasmani adalah linier.

5. 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 8. Hasil Uji Korelasi

Variabel	df	r tabel	r hitung	Sig 5 %
Hubungan status gizi dengan tingkat Kesegaran jasmani	48	0,231	0,323	0,000

Hasil penelitian pada nilai korelasi berganda diperoleh nilai r_{hitung} (0,323).

Dengan hasil koefisien korelasi tersebut maka dapat diperoleh nilai koefisien determinan (r^2) variablel 0,104. Nilai Koefisien determinan di kali 100, merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan demikian nilai koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar $0,104 \times 100 = 10,4\%$. Berarti asupan gizi memberikan sumbangan sebesar 10,4 % terhadap Kesegaran jamsani.

Dari data di atas didapatkan hasil korelasi sebesar 0,323 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan asupan gizi dengan kesegaran jasmani memiliki hubungan sangat erat.

6. Uji hipotesis

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	df	r tabel	r hitung	Sig 5 %
Hubungan status gizi dengan tingkat Kesegaran jasmani	48	0,231	0,323	0,000

Hasil analisis korelasi di atas menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar $0,323 > r_{tabel(0,05)(48)}$ (0,231). Maka dengan demikian dapat diartikan bahwa ada hubungan antara asupan gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamaan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

B. Pembahasan

Menurut Irianto (2007: 169), penataan makanan yang baik merupakan bagian dari gaya dan prilaku hidup sehat untuk memperoleh derajat sehat dan bugar. Kesegaran jasmani merupakan satu aspek dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki Kesegaran jasmani yang rendah. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Untuk memperoleh Kesegaran jasmani yang baik di dukung oleh berbagai macam faktor, yang mana dengan beberapa faktor pendukung tersebut akan menjadi meningkatkan Kesegaran jasani seseorang salah satunya adalah asupan gizi seseorang. Dari Hasil penelitian di atas diketahui analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $0,323 > r_{tabel(0,05)(48)}$ (0,231). Maka dengan demikian dapat diartikan bahwa ada hubungan antara asupan gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamaan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

Hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan ada hubungan antara asupan gizi tingkat dengan Kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor. Status gizi merupakan status gizi adalah ekspresi dari keadaan

keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Asupan gizi seseorang akan sangat berpengaruh pada kondisi fisik seseorang, yang mana kondisi fisik akan bergubungan dengan kesegaran jasmani tubuh manusia. Oleh karena itu secara tidak langsung asupan gizi mempunyai hubungan terhadap kesegaran jasmani seseorang.

Pola makan merupakan kebiasaan yang dilakukan setiap hari untuk memenuhi asupan makan kedalam 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 Kesegaran jamani seseorang.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, dengan analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $0,323 > r_{\text{tabel}(0,05)(48)}$ ($0,231$). Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamaan Karangreja, Kabupaten Purbalingga.

B. Implikasi Hasil Penelitian

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

1. Terdapat hubungan antara asupan gizi dengan tingkat kesegaran jasmani dengan demikian untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani dapat memperhatikan asupan gizi anak.
2. Menjadi informasi bagi SD Negeri 4 Tlahab Lor, Kecamaan Karangreja, Kabupaten Purbalingga mengenai data asupan gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 4 Tlahab Lor.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai Kesegaran jasmani kurang dan kurang sekali untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga asupan gizi, selebihnya selalu melakukan latihan fisik yang rutin.

2. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi kesegaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2002). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2002). *Managemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Hadi, S. (1991). *Statistika jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hartono, D. (2011). *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. (2017). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Marsetyo. (1995). *Ilmu gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muhajir. (2005). *Teori dan praktik pendidikan jasmani*. Bandung: Yudistira.
- Sari, I.P.T.P. (2013). Pendidikan kesehatan sekolah sebagai proses perubahan perilaku siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 142-149.
- Soekirman. (2000). *Ilmu gizi dan aplikasinya untuk keluarga dan masyarakat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana & Purwanto, H. (2008). Kebugaran jasmani mahasiswa DII PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 45-51.
- Suhendra, A. (2004). *Dasar-dasar kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Supariasa, I.D.N. (2002). *Penilaian status gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sutarto, A. (1980). *Ilmu gizi*. Jakarta: Aqua Press.
- Utomo, S. & Suwandi. (2008). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Widaninggar. (2010) *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun.* Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Wiryoseputro, M. (1995). *Kesehatan olahraga.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak remaja.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1 . Kartu Bimbingan TAS

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

Nama Mahasiswa : ISROFIK
 NIM : 14604221065
 Program Studi : PGSD Penjas
 Jurusan : PGSD Penjas
 Pembimbing : ngatman M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	5.3.2018	Penyerahan draf Proposal Skripsi	
2.	12.3.2018	Pendalaman Latar Belakang	
3	23.3.2018	Penambahan Sumber Bahan Teori	
4.	28.3.2018	Perbaikan kerangka berfikir dan hipotesis	
5	3.4.2018	melengkapi BAB III metode penelitian dan ACC Penelitian	
6.	14.5.2018	Pendalaman Pembahasan BAB IV	
7	2.7.2018	Perbaikan kesimpulan BAB IV	
8	12.7.2018	melengkapi lampiran dan faktotulis	

Mengetahui
 Kaprodi PGSD Penjas.

Dr. Subagyo, M.Pd
 NIP. 19561107 198203 1 003

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta



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 : 4.44/UN.34.16/PP/20118

16 April 2018.

Lamp. : 1Eks

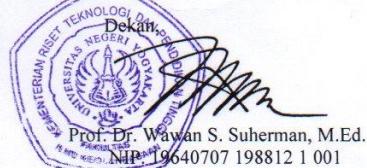
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Kepala SD Negeri 4 Tlahab Lor
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama	:	Isrofik
NIM	:	14604221065
Program Studi	:	PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing	:	Ngatman, M.Pd.
NIP	:	196706051994031001
Penelitian akan dilaksanakan pada :		
Waktu	:	April s/d Juli 2018.
Tempat	:	SD Negeri 4 Tlahab Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga.
Judul Skripsi	:	Hubungan Antar Asupan Gizi dengan Tingkat Kecerdasan Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga Tahun 2018.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapan terima kasih.



Tembusan :

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Keterangan telah melakukan penelitian di SD Negeri 4 Tlahab lor



**PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN
KARANGREJA
SD NEGERI 4 TLAHAB LOR
Alamat : Tlahab lor,Karangreja,Purbalingga**

SURAT KETERANGAN

Nomor :

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama	: HARTARI SRI SETYOWATI, S.PD. SD
NIP	: 19610128 198304 2 001
Pangkat/ Golongan	: Pembina 1V/a
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SD NEGERI 4 TLAHAB LOR UPTD Pendidikan Kecamatan Purbalingga

Menerangkan bahwa mahasiswa bernama:

Nama	: ISROFIK
NIM	: 14604221065
Prodi / Jurusan	: PGSD Penjas / POR
Universitas	: UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melakukan penelitian di SD Negeri 4 Tlahab lor dalam rangka untuk memenuhi Tugas Akhir Skripsi pada tanggal 27 April 2018 dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 4 TLAHAB LOR KECAMATAN KARANGREJA, KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN 2018**"

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Purbalingga, 8 juni 2018
Kepala Sekolah

HARTARI SRI SETYOWATI, S.PD. SD
NIP. 19610128 198304 2 001

Lampiran 4. Surat kalibrasi alat

a. stopwatch


UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP /5.10.1/K/LPPT
Rev.1
Halaman 1 dari 1

LAPORAN HASIL KALIBRASI <i>CALIBRATION REPORT</i>																																													
<i>Nomor / Number : 054A.03/III/UN1/LPPT/2018</i>																																													
IDENTITAS ALAT <i>Instrument Identification</i>																																													
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><tr><td>Nama alat</td><td>:</td><td>Stopwatch</td><td>Nomor pesanan</td><td>:</td><td>18020300051A</td></tr><tr><td>Merek /Pabrik</td><td>:</td><td>Butterfly / -</td><td>Tanggal pesanan</td><td>:</td><td>23 Februari 2018</td></tr><tr><td>Tipe /Model</td><td>:</td><td>BT-02</td><td>Bidang kalibrasi</td><td>:</td><td>Timer</td></tr><tr><td>No. Seri</td><td>:</td><td>-</td><td>Tanggal kalibrasi</td><td>:</td><td>02 Maret 2018</td></tr><tr><td>Range ukur</td><td>:</td><td>-</td><td>Kondisi lingkungan</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Resolusi</td><td>:</td><td>0,1 Detik</td><td>Suhu ruangan</td><td>:</td><td>(25,6 ± 0,3) °C</td></tr><tr><td>Tempat kalibrasi</td><td>:</td><td>LPPT-UGM</td><td>Kelembaban</td><td>:</td><td>(64 ± 3) %RH</td></tr></table>				Nama alat	:	Stopwatch	Nomor pesanan	:	18020300051A	Merek /Pabrik	:	Butterfly / -	Tanggal pesanan	:	23 Februari 2018	Tipe /Model	:	BT-02	Bidang kalibrasi	:	Timer	No. Seri	:	-	Tanggal kalibrasi	:	02 Maret 2018	Range ukur	:	-	Kondisi lingkungan			Resolusi	:	0,1 Detik	Suhu ruangan	:	(25,6 ± 0,3) °C	Tempat kalibrasi	:	LPPT-UGM	Kelembaban	:	(64 ± 3) %RH
Nama alat	:	Stopwatch	Nomor pesanan	:	18020300051A																																								
Merek /Pabrik	:	Butterfly / -	Tanggal pesanan	:	23 Februari 2018																																								
Tipe /Model	:	BT-02	Bidang kalibrasi	:	Timer																																								
No. Seri	:	-	Tanggal kalibrasi	:	02 Maret 2018																																								
Range ukur	:	-	Kondisi lingkungan																																										
Resolusi	:	0,1 Detik	Suhu ruangan	:	(25,6 ± 0,3) °C																																								
Tempat kalibrasi	:	LPPT-UGM	Kelembaban	:	(64 ± 3) %RH																																								
IDENTITAS PEMILIK <i>Owner Identification</i>																																													
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><tr><td>Nama</td><td>:</td><td>Ilham Pamungkas</td></tr><tr><td>Alamat</td><td>:</td><td>Tuntungan UH III/1189 RT 041/ RW 009, Tahunan, Umbulharjo, Yogyakarta</td></tr></table>				Nama	:	Ilham Pamungkas	Alamat	:	Tuntungan UH III/1189 RT 041/ RW 009, Tahunan, Umbulharjo, Yogyakarta																																				
Nama	:	Ilham Pamungkas																																											
Alamat	:	Tuntungan UH III/1189 RT 041/ RW 009, Tahunan, Umbulharjo, Yogyakarta																																											
HASIL KALIBRASI <i>Result of Calibration</i>																																													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr><th style="text-align: center;">Timer Dikalibrasi menit</th><th style="text-align: center;">Timer Standard menit'detik"1/100 detik</th><th style="text-align: center;">Koreksi Detik"1/100 detik</th></tr></thead><tbody><tr><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">01'00"01</td><td style="text-align: center;">00"01</td></tr><tr><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">02'59"98</td><td style="text-align: center;">-00"02</td></tr><tr><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">04'59"99</td><td style="text-align: center;">-00"01</td></tr><tr><td style="text-align: center;">10</td><td style="text-align: center;">09'59"99</td><td style="text-align: center;">-00"01</td></tr><tr><td style="text-align: center;">15</td><td style="text-align: center;">14'59"99</td><td style="text-align: center;">-00"01</td></tr><tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><i>Ketidakpastian (± detik, 1/100 detik)</i></td><td style="text-align: center;">0,14</td></tr><tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><i>Faktor cakupan, k</i></td><td style="text-align: center;">2,0</td></tr></tbody></table>				Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik"1/100 detik	Koreksi Detik"1/100 detik	1	01'00"01	00"01	3	02'59"98	-00"02	5	04'59"99	-00"01	10	09'59"99	-00"01	15	14'59"99	-00"01	<i>Ketidakpastian (± detik, 1/100 detik)</i>		0,14	<i>Faktor cakupan, k</i>		2,0																		
Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik"1/100 detik	Koreksi Detik"1/100 detik																																											
1	01'00"01	00"01																																											
3	02'59"98	-00"02																																											
5	04'59"99	-00"01																																											
10	09'59"99	-00"01																																											
15	14'59"99	-00"01																																											
<i>Ketidakpastian (± detik, 1/100 detik)</i>		0,14																																											
<i>Faktor cakupan, k</i>		2,0																																											
<p>Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.017.005 735 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.</p>																																													
<p style="text-align: center;">Yogyakarta, 12 Maret 2018 Pejabat Penandatangan Sertifikat,</p>																																													
<p style="text-align: center;"> Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.</p>																																													
<p style="text-align: center;">Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh</p>																																													

b. ukuran panjang

		<p>PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN UPT METROLOGI LEGAL Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id</p>													
<p style="text-align: center;">SERTIFIKAT PENGUJIAN <i>CALIBRATION CERTIFICATE</i></p>															
<p>Nomor : 533 / MET / UP - 78 / II/2018 <i>Number</i></p>		<table border="1"><tr><td>No. Order : A 00125</td></tr><tr><td>Diterima tgl : 23 Februari 2018</td></tr></table>		No. Order : A 00125	Diterima tgl : 23 Februari 2018										
No. Order : A 00125															
Diterima tgl : 23 Februari 2018															
<p>ALAT <i>Equipment</i></p> <table><tr><td>Nama <i>Name</i></td><td>: Ukuran Panjang</td><td>Nomor Seri <i>Serial number</i></td><td>:</td></tr><tr><td>Kapasitas <i>Capacity</i></td><td>: 100 m</td><td>Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i></td><td>: Fame</td></tr><tr><td>Tipe/Model <i>Type/Model</i></td><td>:</td><td>Daya Baca <i>Readability</i></td><td>: 1 mm</td></tr></table>				Nama <i>Name</i>	: Ukuran Panjang	Nomor Seri <i>Serial number</i>	:	Kapasitas <i>Capacity</i>	: 100 m	Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	: Fame	Tipe/Model <i>Type/Model</i>	:	Daya Baca <i>Readability</i>	: 1 mm
Nama <i>Name</i>	: Ukuran Panjang	Nomor Seri <i>Serial number</i>	:												
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 100 m	Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	: Fame												
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	:	Daya Baca <i>Readability</i>	: 1 mm												
<p>PEMILIK <i>Owner</i></p> <table><tr><td>Nama <i>Name</i></td><td>: Ilham Pamungkas</td></tr><tr><td>Alamat <i>Address</i></td><td>: Tuntungan Baru, Umbulharjo 3 1189</td></tr></table>				Nama <i>Name</i>	: Ilham Pamungkas	Alamat <i>Address</i>	: Tuntungan Baru, Umbulharjo 3 1189								
Nama <i>Name</i>	: Ilham Pamungkas														
Alamat <i>Address</i>	: Tuntungan Baru, Umbulharjo 3 1189														
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i></p> <table><tr><td>Metode <i>Method</i></td><td>: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010</td></tr><tr><td>Standard <i>Standard</i></td><td>: Meter kuningan standar 1 meter</td></tr><tr><td>Telusuran <i>Traceability</i></td><td>: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN</td></tr></table>				Metode <i>Method</i>	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010	Standard <i>Standard</i>	: Meter kuningan standar 1 meter	Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN						
Metode <i>Method</i>	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010														
Standard <i>Standard</i>	: Meter kuningan standar 1 meter														
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN														
<p>TANGGAL PENGUJIAN <i>Date of Calibrated</i></p> <table><tr><td>LOKASI PENGUJIAN <i>Location of Calibrated</i></td><td>: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta</td></tr><tr><td>KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN <i>Environment condition of Calibrated</i></td><td>: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 3\%$</td></tr><tr><td>HASIL <i>Result</i></td><td>: Lihat sebaliknya</td></tr><tr><td>DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG <i>Recalibration</i></td><td>: 27 Februari 2019</td></tr></table>				LOKASI PENGUJIAN <i>Location of Calibrated</i>	: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta	KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN <i>Environment condition of Calibrated</i>	: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 3\%$	HASIL <i>Result</i>	: Lihat sebaliknya	DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG <i>Recalibration</i>	: 27 Februari 2019				
LOKASI PENGUJIAN <i>Location of Calibrated</i>	: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta														
KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN <i>Environment condition of Calibrated</i>	: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 3\%$														
HASIL <i>Result</i>	: Lihat sebaliknya														
DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG <i>Recalibration</i>	: 27 Februari 2019														
<p style="text-align: right;">Yogyakarta, 27 Februari 2018 Plt. Kepala UPT Metrologi Legal</p> <p style="text-align: right;"> Mohammad Ashari, S.Kom NIP. 19630126. 198202.1.001</p>															
<p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p>															
<p>DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA</p>															

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN
Calibration data

1. Referensi : Ilham Pamungkas

2. Diuji oleh : Yetni Sulistyo NIP. 19630629 1985031003
Calibrated by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)						
0 - 1	1.0000	0 - 31	31.0110	0 - 61	61.0185	0 - 91	91.0255
0 - 2	2.0010	0 - 32	32.0110	0 - 62	62.0185	0 - 92	92.0255
0 - 3	3.0020	0 - 33	33.0110	0 - 63	63.0190	0 - 93	93.0255
0 - 4	4.0030	0 - 34	34.0110	0 - 64	64.0195	0 - 94	94.0255
0 - 5	5.0030	0 - 35	35.0115	0 - 65	65.0195	0 - 95	95.0260
0 - 6	6.0030	0 - 36	36.0120	0 - 66	66.0195	0 - 96	96.0265
0 - 7	7.0035	0 - 37	37.0125	0 - 67	67.0200	0 - 97	97.0270
0 - 8	8.0040	0 - 38	38.0130	0 - 68	68.0200	0 - 98	98.0275
0 - 9	9.0045	0 - 39	39.0135	0 - 69	69.0205	0 - 99	99.0280
0 - 10	10.0045	0 - 40	40.0135	0 - 70	70.0205	0 - 100	100.0280
0 - 11	11.0045	0 - 41	41.0135	0 - 71	71.0205		
0 - 12	12.0055	0 - 42	42.0135	0 - 72	72.0210		
0 - 13	13.0065	0 - 43	43.0140	0 - 73	73.0210		
0 - 14	14.0065	0 - 44	44.0140	0 - 74	74.0215		
0 - 15	15.0065	0 - 45	45.0145	0 - 75	75.0215		
0 - 16	16.0070	0 - 46	46.0150	0 - 76	76.0215		
0 - 17	17.0075	0 - 47	47.0155	0 - 77	77.0215		
0 - 18	18.0080	0 - 48	48.0155	0 - 78	78.0220		
0 - 19	19.0085	0 - 49	49.0155	0 - 79	79.0225		
0 - 20	20.0085	0 - 50	50.0155	0 - 80	80.0225		
0 - 21	21.0085	0 - 51	51.0160	0 - 81	81.0225		
0 - 22	22.0085	0 - 52	52.0160	0 - 82	82.0225		
0 - 23	23.0090	0 - 53	53.0165	0 - 83	83.0230		
0 - 24	24.0095	0 - 54	54.0170	0 - 84	84.0235		
0 - 25	25.0095	0 - 55	55.0175	0 - 85	85.0240		
0 - 26	26.0095	0 - 56	56.0180	0 - 86	86.0245		
0 - 27	27.0095	0 - 57	57.0180	0 - 87	87.0245		
0 - 28	28.0100	0 - 58	58.0180	0 - 88	88.0245		
0 - 29	29.0100	0 - 59	59.0185	0 - 89	89.0250		
0 - 30	30.0105	0 - 60	60.0185	0 - 90	90.0255		

Penera Penyelia


Yetni Sulistyo
NIP. 19630629 1985031003

Halaman 2 dari 1 Halaman

Lampiran 5. Data Penelitian

NO	Nama	L/P	Umur	BB	Tinggi badan	Status Gizi
1	Zaki putra al fariz	L	9	26	125	16,64
2	Sanditya aji syahputra	L	10	35	137	18,6477703
3	Sahril rinda novaldi	L	10	25	121	17,0753364
4	Wiwi widayanti	P	10	30	131	17,4814987
5	Zaenal abiding syahputra	L	10	33	126	20,7860922
6	Yuni fatiya ulfa	P	9	25	120	17,3611111
7	Verlita arum dwi aningsih	P	10	30	130	17,7514793
8	Zakaria salma dehafizah	P	10	30	139	15,5271466
9	Sovia dwi oktaviani	P	10	28	126	17,6366843
10	rinanda	P	10	34	130	20,1183432
11	Retna widyasari	P	11	27	130	15,9763314
12	Alifah roro dezakia	P	10	35	132	20,087236
13	Novita nur azizah	P	11	34	137	18,1149768
14	Neta muliani	P	10	35	138	18,3784919
15	Nanda rifka azahra	P	10	30	132	17,2176309
16	Neisa afril	P	10	30	131	17,4814987
17	Ikma trinadia septidian	P	10	27	125	17,28
18	Rangga guo julianto	L	10	25	121	17,0753364
19	Maya siti nurul kholifah	P	10	35	133	19,7863079
20	Luna dwi waryanti	P	10	24	133	13,567754
21	Leni mei astuti	P	9	35	137	18,6477703
22	Neira hersa azetia	P	11	38	144	18,3256173
23	Joni setiawan	L	10	29	131	16,8987821
24	Novaria nazar alam	L	10	26	122	17,4684225
25	intan sri ayu	p	11	55	141	27,6646044
26	Lutfi nur selia	p	11	32	135	17,558299

27	Monik apriliani syahputri	p	11	28	137	14,9182162
28	Nabil putra pratama	l	11	35	128	21,3623047
29	Nur aisyah	p	16	43	147	19,8991161
30	Nur rahmadani	p	11	26	125	16,64
31	Priylia cindy vanesha	p	11	31	141	15,592777
32	Reva anandita	p	11	39	130	23,0769231
33	Reva aurel aminirahayu	p	11	35	127	21,7000434
34	Rafi anafi	l	12	55	140	28,0612245
35	Rani rania	p	12	50	155	20,8116545
36	Rivan romadon	l	12	29	129	17,4268373
37	Rosa ladi astuti	p	11	34	139	17,5974328
38	Rifki jumiarisko	l	11	36	136	19,4636678
39	Salwa nur fadila	p	11	31	138	16,2780928
40	Sefi akbar kurniasih	p	10	29	128	17,7001953
41	Seva azah maulidia	p	11	30	140	15,3061224
42	Tika ramadani	p	11	31	143	15,1596655
43	Titin akhirianti	p	13	46	150	20,4444444
44	triani	p	15	34	149	15,3146255
45	Varel Julian regilang	l	11	25	123	16,5245555
46	Virlan prasetyo	l	12	33	134	18,378258
47	Yana setyani	p	11	29	133	16,3943694
48	Zainal arifin	l	12	52	141	26,155626
49	Zainal mutakin	l	12	48	138	25,2047889

NO	Nama	Lari 40 mtr	N	Gantung siku tekuk	N	Baring duduk 30 dtk	N	Lonca tegak	N	Lari 600 m	N	TKJI
1	Zaki puttra al fariz	7,9	2	14	2	16	3	29	2	2,77	2	11
2	Sanditya aji syahputra	7,13	3	17	3	18	4	34	3	3,12	2	15
3	Sahril rinda novaldi	6,57	4	10	2	15	3	23	1	3,27	2	12
4	Wiwi widayanti	8,31	3	6	2	6	2	21	2	4,7	1	10
5	Zaenal abiding syahputra	6,44	4	14	2	16	3	27	2	2,7	2	13
6	Yuni fatiya ulfa	8,33	3	11	3	5	2	25	2	3,96	2	12
7	Verlita arum dwi aningsih	8,12	3	6	2	7	3	20	1	3,85	1	10
8	Zakaria salma dehafizah	9,1	2	7	2	6	2	22	2	4,31	1	9
9	Sovia dwi oktaviani	8,75	2	5	2	6	2	17	1	4,4	1	8
10	rinanda	8,19	3	9	3	8	3	26	2	4,1	2	13
11	Retna widyasari	10,23	1	5	2	5	2	11	1	4,45	1	7
12	Alifah roro dezakia	8,66	2	6	2	6	2	22	2	4,26	1	9
13	Novita nur azizah	8,29	3	5	2	5	2	21	2	4,28	1	10
14	Neta muliani	10,07	1	5	2	7	3	21	2	4,21	2	10
15	Nanda rifka azahra	8,86	2	4	2	6	2	20	1	4,03	2	9
16	Neisa afril	9,87	1	10	3	3	2	17	1	4,18	2	9
17	Ikma trinadia septidian	9,55	2	3	2	4	2	22	2	4,27	1	9
18	Rangga guo julianto	7,41	3	17	3	14	3	28	2	2,83	2	13
19	Maya siti nurul kholifah	8,88	2	5	2	5	2	17	1	4,3	1	8
20	Luna dwi waryanti	9,76	1	4	2	6	2	21	2	4,86	1	8
21	Leni mei astuti	8,79	2	5	2	5	2	27	2	4,34	1	9
22	Neira hersa azetia	8,05	3	4	2	5	2	22	2	4,5	1	10
23	Joni setiawan	7,31	3	16	3	16	3	30	2	2,55	2	13
24	Novaria nazar alam	6,59	4	19	3	17	3	29	2	2,61	2	14
25	intan sri ayu	8,62	2	7	2	8	3	19	1	3,7	2	10
26	Lutfi nur selia	8,4	2	5	2	10	3	21	2	3,55	2	11
27	Monik apriliani syahputri	8,71	2	7	2	7	3	21	2	4,32	1	10
28	Nabil putra pratama	7,44	3	17	3	19	4	29	2	2,43	3	15
29	Nur aisyah	8,22	3	9	3	9	3	20	1	4,09	2	12

30	Nur rahmadani	8,35	2	6	2	10	3	20	1	3,88	2	10
31	Priyilia cindy vanesha	8,58	2	7	2	7	3	19	1	3,95	2	10
32	Reva anandita	8,89	2	8	3	9	3	20	1	3,31	2	11
33	Reva aurel aminirahayu	9,1	2	6	2	5	2	23	2	4,31	1	9
34	Rafi anafi	7,84	2	17	3	17	3	31	3	2,57	2	13
35	Rani rania	8,44	2	8	3	7	3	20	2	4,35	1	11
36	Rivan romadon	7,13	3	20	3	19	4	33	3	2,58	2	15
37	Rosa ladi astuti	8,42	2	10	3	8	3	21	2	3,86	2	12
38	Rifki jumiarisko	7,31	3	21	3	20	4	29	2	2,45	3	15
39	Salwa nur fadila	9,13	2	7	2	8	3	23	2	4,47	1	10
40	Sefi akbar kurniasih	8,21	3	5	2	8	3	22	2	3,69	2	12
41	Seva azah maulidia	8,46	2	7	2	7	3	20	1	3,8	2	10
42	Tika ramadani	9,32	2	5	2	5	2	19	1	4,34	1	8
43	Titin akhirianti	8,13	3	9	3	9	3	21	2	3,91	2	13
44	Triani	9,44	2	7	2	7	3	22	2	4,31	1	10
45	Varel Julian regilang	7,33	3	17	3	16	3	33	3	2,41	3	15
46	Virlan prasetyo	7,05	3	16	3	19	4	35	3	2,15	3	16
47	Yana setyani	8,44	2	7	2	7	3	21	2	4,04	2	11
48	Zainal arifin	7,3	3	18	3	19	4	30	2	2,48	2	14
49	Zainal mutakin	7,19	3	20	3	16	3	32	3	2,83	2	14

Statistik data penelitian

Frequencies

Statistics		
	Status Gizi	TKJI
N	Valid	49
	Missing	0
Mean	18,5707	11,1837
Median	17,5974	11,0000
Mode	16,64 ^a	10,00
Std. Deviation	3,14209	2,28832
Minimum	13,57	7,00
Maximum	28,06	16,00
Sum	909,97	548,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Status Gizi					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
13,57	1	2,0	2,0	2,0	
14,92	1	2,0	2,0	4,1	
15,16	1	2,0	2,0	6,1	
15,31	1	2,0	2,0	8,2	
15,31	1	2,0	2,0	10,2	
15,53	1	2,0	2,0	12,2	
15,59	1	2,0	2,0	14,3	
15,98	1	2,0	2,0	16,3	
16,28	1	2,0	2,0	18,4	
16,39	1	2,0	2,0	20,4	
16,52	1	2,0	2,0	22,4	
16,64	2	4,1	4,1	26,5	
Valid	16,90	1	2,0	28,6	
	17,08	2	4,1	32,7	
	17,22	1	2,0	34,7	
	17,28	1	2,0	36,7	
	17,36	1	2,0	38,8	
	17,43	1	2,0	40,8	
	17,47	1	2,0	42,9	
	17,48	2	4,1	46,9	
	17,56	1	2,0	49,0	
	17,60	1	2,0	51,0	
	17,64	1	2,0	53,1	
	17,70	1	2,0	55,1	
	17,75	1	2,0	57,1	

18,11	1	2,0	2,0	59,2
18,33	1	2,0	2,0	61,2
18,38	1	2,0	2,0	63,3
18,38	1	2,0	2,0	65,3
18,65	2	4,1	4,1	69,4
19,46	1	2,0	2,0	71,4
19,79	1	2,0	2,0	73,5
19,90	1	2,0	2,0	75,5
20,09	1	2,0	2,0	77,6
20,12	1	2,0	2,0	79,6

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20,44	1	2,0	2,0	81,6
	20,79	1	2,0	2,0	83,7
	20,81	1	2,0	2,0	85,7
	21,36	1	2,0	2,0	87,8
	21,70	1	2,0	2,0	89,8
	23,08	1	2,0	2,0	91,8
	25,20	1	2,0	2,0	93,9
	26,16	1	2,0	2,0	95,9
	27,66	1	2,0	2,0	98,0
	28,06	1	2,0	2,0	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

TKJI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7,00	1	2,0	2,0	2,0
	8,00	4	8,2	8,2	10,2
	9,00	7	14,3	14,3	24,5
	10,00	12	24,5	24,5	49,0
	11,00	5	10,2	10,2	59,2
	12,00	5	10,2	10,2	69,4
	13,00	6	12,2	12,2	81,6
	14,00	3	6,1	6,1	87,8
	15,00	5	10,2	10,2	98,0
	16,00	1	2,0	2,0	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

Uji normalitas

NPAR TESTS
/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Status Gizi	TKJI
N		49	49
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	18,5707	11,1837
	Std. Deviation	3,14209	2,28832
	Absolute	,184	,187
Most Extreme Differences	Positive	,184	,187
	Negative	-,102	-,092
Kolmogorov-Smirnov Z		1,289	1,311
Asymp. Sig. (2-tailed)		,072	,064

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Linieritas

Means

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TKJI * Status Gizi	49	100,0%	0	0,0%	49	100,0%

Report

TKJI

Status Gizi	Mean	N	Std. Deviation
13,57	8,0000	1	.
14,92	10,0000	1	.
15,16	8,0000	1	.
15,31	10,0000	1	.
15,31	10,0000	1	.
15,53	9,0000	1	.
15,59	10,0000	1	.
15,98	7,0000	1	.
16,28	10,0000	1	.
16,39	11,0000	1	.
16,52	15,0000	1	.
16,64	10,5000	2	,70711
16,90	13,0000	1	.
17,08	12,5000	2	,70711
17,22	9,0000	1	.
17,28	9,0000	1	.
17,36	12,0000	1	.
17,43	15,0000	1	.
17,47	14,0000	1	.
17,48	9,5000	2	,70711
17,56	11,0000	1	.
17,60	12,0000	1	.
17,64	8,0000	1	.
17,70	12,0000	1	.
17,75	10,0000	1	.
18,11	10,0000	1	.
18,33	10,0000	1	.
18,38	16,0000	1	.
18,38	10,0000	1	.
18,65	12,0000	2	4,24264
19,46	15,0000	1	.
19,79	8,0000	1	.
19,90	12,0000	1	.

Report

TKJI

Status Gizi	Mean	N	Std. Deviation
20,09	9,0000	1	.
20,12	13,0000	1	.
20,44	13,0000	1	.
20,79	13,0000	1	.
20,81	11,0000	1	.
21,36	15,0000	1	.
21,70	9,0000	1	.
23,08	11,0000	1	.
25,20	14,0000	1	.
26,16	14,0000	1	.
27,66	10,0000	1	.
28,06	13,0000	1	.
Total	11,1837	49	2,28832

ANOVA Table

		Sum of Squares	df
TKJI * Status Gizi	Between Groups	(Combined)	231,847
	Between Groups	Linearity	26,158
	Between Groups	Deviation from Linearity	205,689
	Within Groups		19,500
	Total		251,347

ANOVA Table

		Mean Square	F	Sig.
TKJI * Status Gizi	Between Groups	(Combined)	5,269	,542
	Between Groups	Linearity	26,158	,081
	Between Groups	Deviation from Linearity	4,783	,981
	Within Groups		4,875	,592
	Total			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TKJI * Status Gizi	,323	,104	,960	,922

Uji Korelasi

Correlations

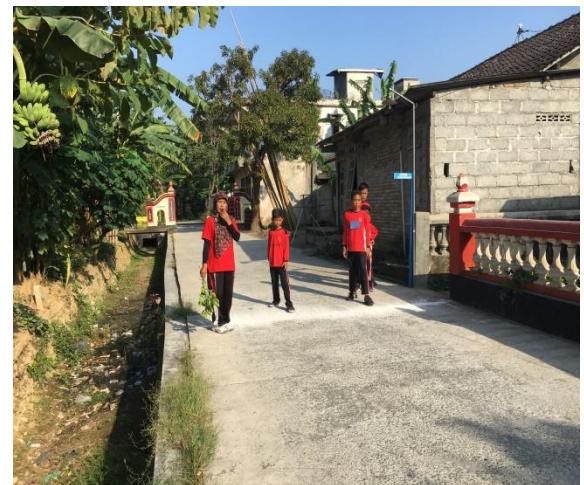
[DataSet0]

		Correlations	
		Status Gizi	TKJI
Status Gizi	Pearson Correlation	1	,323*
	Sig. (2-tailed)		,024
	N	49	49
TKJI	Pearson Correlation	,323*	1
	Sig. (2-tailed)	,024	
	N	49	49

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6 . dokumentasi penelitian

Tes lari 40 meter



Angkat siku tekuk



Baring duduk



loncat tegak



Lari 600 meter

