

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penyajian data dan pembahasan maka dapat kami simpulkan bahwa secara keseluruhan hasil penelitian status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas tahun 2012 adalah sebagai berikut :

1. Status Gizi

Dari 60 siswa, status gizinya masuk kategori normal yang terdiri dari kategori kurus 14 siswa (23,33 %), kategori normal 41 siswa (68,34 %), kategori resik gemuk 0 siswa (0,00 %), kategori gemuk 5 siswa (8,33%).

2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Dari 60 siswa, klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masuk kategori kurang yang terdiri dari klasifikasi kurang sekali 10 siswa (16,67 %), klasifikasi kurang 25 siswa (41,67 %), klasifikasi sedang 23 siswa (38,23 %), klasifikasi baik 2 siswa (3,33 %), klasifikasi baik sekali 0 siswa (0,00 %).

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang telah dilaksanakan sampai pada disusunnya laporan ini tidak terlepas dari keterbatasan dan kelemahan, baik dari segi penelitian maupun dalam hal penyusunan hasil penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya adalah :

1. Peneliti hanya menggunakan satu variabel untuk mengetahui status gizi dan satu variabel untuk mengetahui tingkat kesegaran jasamani.
2. Sebelum melakukan tes TKJI peneliti tidak dapat mengontrol apakah peserta

tes sudah makan minimal dua jam sebelum mengikuti tes kesegaran jasmani, meskipun satu hari sebelum tes dilaksanakan sudah diperangkat terlebih dahulu.

3. Peneliti juga tidak dapat mengontrol apakah peserta tes telah melakukan aktifitas yang berat atau tidak sebelum mengikuti tes TKJI.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan pada hasil penelitian status gizi dan tingkat kesegaran jasmani diatas, maka dapat disimpulkan beberapa implikasi dari hasil penelitian tersebut dari masing-masing variabel, diantaranya :

1. Status Gizi

- a. Bagi siswa yang memiliki status gizi kategori kurus dimungkinkan disebabkan oleh faktor pendidikan orang tua yang rendah dan status sosial ekonomi yang rata-rata berasal dari ekonomi kelas bawah sehingga untuk mencukupi asupan gizi bagi anak-anaknya banyak yang belum terpenuhi.
- b. Bagi siswa siswa yang memiliki status gizi normal untuk bisa mempertahankan melalui pola hidup yang lebih baik dalam hal makan, istirahat dan berolahraga.
- c. Bagi 5 siswa yang memiliki status gizi gemuk diharapkan secara bertahap bisa menurunkan berat badan melalui pola makan, istirahat dan diharapkan lebih banyak melakukan aktifitas olahraga.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani

- a. Kurangnya tingkat kesegaran jasmani disebabkan oleh kurangnya porsi latihan dan aktifitas olahraga yang tidak teratur dan tidak terprogram

serta faktor lingkungan dimana sebagian besar anak-anak lebih suka bermain atau menonton *Play Station* (PS) sampai lupa akan waktu dari pada bermain yang melalui aktifitas fisik.

- b. Bagi siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang sekali dan kurang, perlu diusahakan latihan yang teratur, terarah dan terprogram, agar mempunyai kekuatan dan daya tahan serta sadar akan manfaat dari pada berolahraga.
- c. Bagi siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik supaya dapat mempertahankan dengan cara peningkatan pemeliharaan kesehatan.
- d. Diharapkan adanya peningkatan hubungan yang harmonis antara Siswa, Orang tua, Guru, Kepala Sekolah, Komite Sekolah serta Puskesmas didalam upaya peningkatkan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa.

D. Saran - Saran

Melihat permasalahan dan hasil penelitian yang ada, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Adanya pemikiran yang sama dari berbagai pihak akan pentingnya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani bagi anak atau siswa agar dimasa yang akan datang menjadi remaja yang lebih dewasa dan produktif.
2. Memperhatikan dengan seksama aspek-aspek atau faktor-faktor yang bisa mempengaruhi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani anak atau siswa.
3. Bagi kalangan guru penjaskes, untuk lebih meningkatkan pengawasan terhadap tumbuh kembang siswa melalui pengukuran BB dan TB serta
4. Berupaya meningkatkan kondisi phisik siswa melalui latihan yang teratur

dan terprogram.

5. Bagi orang tua, ada upaya secara kontinyu untuk selalu memperhatikan kebutuhan gizi bagi anak serta memperhatikan aktifitas fisik anak melalui aktifitas olahraga dan bermain.
6. Bagi peneliti lain, perlu adanya diadakan penelitian yang sejenis dengan memperhatikan serta mempertimbangkan hal-hal seperti pemilihan populasi, sampel dan subjek yang berbeda serta *variabel* yang lain.
7. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan pihak Kepala Sekolah dan Komite Sekolah akan lebih menyadari akan pentingnya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Khomsan. 2002. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Achmad Djaeni Sediaoetama. 2009. *Uji Hipotesis*. Jakarta : Depdikbud
- Budiyanti Wiboworini. 2007. *Gizi dan Kesehatan*. Jakarta : Sunda Kelapa Pustaka.
- Dinas Pendidikan Kabupaten Banyumas. 2004. *Materi Pelatihan PHBS Bagi Guru UKS Dan Komite SD/MI*. Banyumas: Dinas Pendidikan.
- Depdiknas. 1977. *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdiknas. 1987. *EROBIKA Kegiatan Sehari-hari Demi Hidup Sehat*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10 – 12 tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Departemen Kesehatan RI. 2001. *Pedoman, Modul dan Materi Pelatihan Dokter Kecil*. Jakarta : Direktorat Kesehatan Keluarga.
- Departemen Kesehatan RI. 2005. *Pedoman Perbaikan Gizi Anak SD/MI*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Dradjat Boediman. 2009. *Sehat Bersama Gizi*. Jakarta : Sagung Seto (SS).
- Deni Kurniadi dan Suro Prapanca. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV & VI*. Jakarta : Kemendiknas.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Endang Widayastuti, Agus Suci 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VI SD/MI* : Jakarta : Kemendiknas.
- I Dewa Nyoman Supariasa 1999. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). 2002. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta : Sagung Seto (SS).
- L. Safii. 1999. *Gizi dan Pekarangan*. Jakarta : PT Tiga Serangkai.
- Luknis Sabri dan Sutanto Priyo Hastono. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta : Depdiknas.

- Nanang Sudrajat dkk. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk SD Kelas VI*. Jakarta : PT Sarana Panca Karya Nusa.
- Nar Herrhyanto, Akib Hamid. 2007. *Statistika Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Ngatman Soewito. 2011. *Bahan pendidikan dan latihan profesi guru dan sertifikasi guru rayon 111 UNY*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mariati Sukarni, 2005. *Kesehatan Keluarga dan Lingkungan*. Jakarta : Kanisius
- Marsetyo. 1990. *Ilmu Gizi, Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktifitas Kerja*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Rusli Lutan. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta Depdiknas.
- Rusli Lutan, Cecep Habibudin & Adang Suherman. 2010. *Gizi Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharto dan Sonti.MS. 1997. *Pendidikan Kesehatan Kelas III & IV SD*. Jakarta : Depdiknas.
- Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Depdiknas Rineka Cipta.
- Tim Bina Karya Guru. 1997. *Penjaskes SD Kelas VI*. Jakarta : Erlangga.