

**PRESTASI BELAJAR PENJAS ORKES, TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
DAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 2 WIRASANA  
KECAMATAN PURBALINGGA KABUPATEN PURBALINGGA  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**OKTARIA TRI ANGGRAENI  
NIM. 09604221035**

**PROGRAM STUDI S1 PGSD PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Prestasi Belajar Penjas Orkes, Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013” yang disusun oleh Oktaria Tri Anggraeni, NIM. 09604221035 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan pada tanggal 26 Juli 2013.

Yogyakarta, 13 Juni 2013

Dosen Pembimbing,



Ahmad Rithaudin, M. Or.

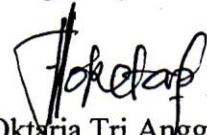
NIP. 19810125 200604 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 13 Juni 2013  
Yang menyatakan,



Oktaria Tri Anggraeni  
NIM. 09604221035

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Prestasi Belajar Penjasorkes, Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga" yang disusun oleh Oktaria Tri Anggraeni, NIM. 09604221035 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi FIK UNY pada tanggal 26 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or	Ketua Penguji		1 - 8 - 13
Herka Maya J, M.Pd	Sekretaris Penguji		1 - 8 - 13
Erwin Setyo K, M.Kes	Penguji I (utama)		30 - 7 - 13
Hari Yuliarto, M.Kes	Penguji II (pendamping)		31 - 7 - 13



Yogyakarta, Agustus 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan

  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. “Barang siapa mengerjakankebajikan maka itu untuk dirinya sendiri dan barang siapa mengerjakan kejahatan, maka itu akan menimpa dirinya sendiri; kemudian kepada Tuhanmu kamu dikembalikan” (Terjemahan QS. Al-jasiyah:15)
2. “Barang siapa memberi kemudahan terhadap kesulitan orang lain maka Allah akan memberikan kemudahan di Dunia dan di Akhirat.” (HR. Muslim)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini ku persembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibuku (Bapak Triyono dan Ibu Sumiyatun) tercinta yang semua jasa-jasanya tak kan terbalaskan oleh apapun jua.
2. Suamiku Dheni Fedianto yang telah memberikan dukungan, motivasi, perhatian, dan kasih sayang kepadaku.

**PRESTASI BELAJAR PENJAS ORKES, TINGKAT KESEGARAN JASMANI  
DAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 2 WIRASANA  
KECAMATAN PURBALINGGA KABUPATEN PURBALINGGA  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

Oleh:  
Oktaria Tri Anggraeni  
NIM. 09604221035

**ABSTRAK**

Penelitian ini berawal dari beberapa permasalahan yaitu belum maksimalnya Prestasi belajar Penjas Orkes, Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi. Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui seberapa besar Prestasi belajar Penjas Orkes, Tingkat Kesegaran Jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan mengetahui seberapa besar Prestasi belajar Penjas Orkes, Tingkat Kesegaran Jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana. Populasi penelitian ini yaitu berjumlah 39 siswa, yang seluruhnya digunakan sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan survei, dengan nilai raport untuk variabel hasil belajar penjas, TKJI usia 10-12 tahun untuk variabel tingkat kesegaran jasmani, instrumen yang digunakan berupa tes berat badan dan tinggi badan (BB/TB) untuk variabel status gizi.

Hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa Prestasi Belajar Penjas Orkes siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana diperoleh (43,33%) kategori baik sekali, (56,67%) kategori baik, dan kategori sedang, rendah, rendah sekali tidak ada. Tingkat kesegaran jasmani (0%) kategori kurang sekali, (21,95%) kategori kurang, (56,67%) kategori sedang, (21,95%) kategori baik, dan kategori baik sekali tidak ada. Status gizi (92,68%) kategori normal, (7,32%) dengan kategori kurus dan kategori sangat kurus, gemuk, obesitas tidak ada.

***Kata kunci:*** *Prestasi Belajar Sekolah Dasar, Tingkat Kesegaran Jasmani, Status Gizi.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Prestasi Belajar Penjas Orkes, Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013” dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Yogyakarta untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Prasekolah dan Sekolah Dasar.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa ridho yang diberikan oleh Allah SWT serta bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan POR FIK UNY yang telah memberikan pengarahan, sumbang saran serta ijin dalam penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Bapak Sriawan, M.Kes, selaku ketua Program S1 PGSD Penjas yang telah memberikan masukan dan pengarahan.
5. Bapak Guntur, M.Pd. selaku dosen Penasehat Akademik yang telah banyak membantu dengan bimbingan dan arahannya.

6. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran guna memberikan petunjuk, arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
7. Bapak dan Ibu dosen pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
8. Kepala sekolah, guru Penjas SD Negeri 2 Wirasana serta segenap keluarga besar yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besarku yang selalu memberikan do'a, dukungan dan semangatnya.
10. Suamiku yang telah memberikan dukungan, motivasi, perhatian, dan kasih sayang kepadaku.
11. Teman-teman yang selalu memberikan saran dan kritikan.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tugas ini.

Semoga amal baik yang telah mereka berikan senantiasa mendapatkan ridho dari Allah SWT. Amin.

Yogyakarta, 13 Juni 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESEAHAN .....	iv
HALAMAN MOTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Prestasi Belajar .....	9
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Penjas .....	10
3. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	12
4. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	13
5. Komponen Kesegaran Jasmani .....	14
6. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	17
7. Prinsip-Prinsip Kesegaran Jasmani .....	18
8. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani .....	19
9. Hakikat Gizi .....	21
10. Pengertian Status Gizi .....	23
11. Fungsi Gizi .....	24
12. Cara Mengukur Status Gizi .....	26
13. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi .....	28
14. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	29

B. Penelitian yang Relevan .....	30
C. Kerangka Berpikir .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34
1. Prestasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani .....	34
2. Kesegaran Jasmani .....	35
3. Status Gizi .....	35
C. Subyek Penelitian .....	35
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
1. Instrumen Penelitian .....	36
a. Hasil Belajar Penjas .....	36
b. Kesegaran Jasmani .....	37
c. Status Gizi .....	37
2. Teknik Pengumpulan Data .....	38
a. Pengukuran Tinggi Badan .....	41
b. Pengukuran Berat Badan .....	41
E. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil penelitian .....	44
1. Prestasi Belajar .....	44
2. Kesegaran Jasmani .....	45
3. Status Gizi .....	47
B. Pembahasan .....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	51
B. Implikasi Hasil Penlitian .....	52
C. Keterbatasan Penelitian .....	52
D. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	54
<b>LAMPIRAN .....</b>	56

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Subyek Penelitian .....	36
Tabel 2. Norma Standar Hasil Belajar Penjas .....	39
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	40
Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	40
Tabel 5. Norma Standar Kesegaran Jasmani Indonesia .....	40
Tabel 6. Norma Standar Penelitian Status Gizi Berdasarkan BB/TB .....	41
Tabel 7. Deskripsi Hasil Prestasi Belajar.....	44
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani .....	46
Tabel 9. .Norma Frekuensi Variabel Status Gizi Kelas IV dan V .....	47

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Histogram Variabel Prestasi Belajar kelas IV dan V.....	45
Gambar 2. Histogram Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani kelas IV dan V..	46
Gambar 3. Histogram Variabel Status Gizi kelas IV dan V .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kalibrasi Timbangan Badan .....	57
Lampiran 2. Sertifikat Penerapan Ban Ukur .....	59
Lampiran 3. Kalibrasi Stopwatch.....	61
Lampiran 4. Hasil Belajar (Nilai Raport).....	63
Lampiran 5. Petunjuk TKJI 10-12 tahun.....	65
Lampiran 6. Formulir TKJI .....	77
Lampiran 7. Tingkat Kesegaran Jasmani .....	78
Lampiran 8. Status Gizi.....	79
Lampiran 9. Hasil Status Gizi Siswa SDN 2 Wirasana .....	80
Lampiran 10. Foto-foto .....	81
Lampiran 11. Surat-surat .....	86

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang sistem pendidikan Nasional yang terdapat pada BAB II pasal 4 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang unggul dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pendidikan keterampilan hidup sehat pada dasarnya merupakan penanaman kebiasaan yang meliputi kesehatan fisik berupa tingkat kesegaran jasmani, kesehatan mental dan sosial. Adanya motto “*mens sana in corpora sano*” yang merupakan semboyan hidup bangsa Romawi terkesan bahwa tubuh yang sehat itu dianggap sebagai suatu *presupposisi* atau *conditio sine quanon*, yang berupa “manusia sempurna”, terkait dua unsur bahwa dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. Hal ini menunjukkan bahwa pribadi normal atau sehat dengan mental sehat itu secara relatif dekat dengan integritas jasmaniah dan rohaniah ideal, yang merupakan pembagian dari dua unsur saja (*dichotome*) antara tubuh dan jiwa (Sumardianto, 2000 : 63).

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan

pendidikan jasmani (penjas). Dalam praktiknya di sekolah, ternyata masih banyak kendala yang hasilnya kurang optimal dan proporsional seperti yang diharapkan, contoh seperti belum tercapainya sarana dan prasarana yang mendukung pendidikan jasmani dan kesehatan sehingga hal ini juga ikut mempengaruhi prestasi belajar yang diperoleh siswa. Prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh oleh siswa setelah menempuh proses kegiatan belajar mengajar dan diukur melalui tes/ujian. Prestasi belajar siswa merupakan fenomena umum yang selalu dibahas dan dicari serta dicermati oleh dunia pendidikan, baik itu pengajar, orang tua maupun siswa. Hampir seluruh siswa disegala jenjang pendidikan tidak lepas dari usaha untuk meraih prestasi dalam pendidikannya, sebab dengan prestasi belajar yang tinggi seorang siswa akan mendapatkan berbagai kemudahan untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi. Bagaimana prestasi belajar itu dicapai, merupakan persoalan yang selalu dihadapi siswa, orang tua dan guru.

Dalam pencapaian prestasi belajar dan hasil belajar tersebut membutuhkan usaha belajar yang keras dari para siswa dengan didukung oleh faktor motivasi dalam belajar, bimbingan dari guru, dan dukungan dari orang tua. Selain itu faktor fisik dan psikis juga berperan penting dalam usaha meraih prestasi belajar. Siswa yang sehat jasmani dan rohani akan lebih mudah mengikuti proses belajar mengajar, sehingga dapat meraih prestasi belajar yang optimal.

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa SD, siswa dibina supaya fisiknya kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik,

sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lelah, lesu atau malas, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Adapun kegiatan olahraga di SD Negeri 2 Wirasana dilaksanakan melalui pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu. Oleh karena itu untuk mencapai kesegaran jasmani, maka harus ditambahkan kegiatan yang lain seperti senam masal dan ekstrakurikuler olahraga. Ada lima ekstrakurikuler olahraga di sekolah tersebut yang diprogramkan yaitu sepakbola, silat, badminton, senam dan Bola voli. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat diketahui bahwa SD Negeri 2 Wirasana berusaha untuk menambah jam aktif untuk bergerak bagi siswanya, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut sudah dapat terlaksana meskipun jarang dilakukan karena untuk saat ini pelatih kegiatan ekstra sedang melanjutkan studi pendidikannya. Kemudian belum pernah ada yang meneliti mengenai prestasi belajar Penjas Orkes, tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.

Kesegaran jasmani siswa tidak hanya ditentukan oleh aktivitas jasmani saja, akan tetapi makanan yang dikonsumsi anak juga turut mendukung. Adapun zat yang dibutuhkan adalah zat pembangun, zat pengatur dan zat tenaga. Zat makanan dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental. Anak yang terpenuhi kebutuhan gizi makanan dengan baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik pula. Dengan

memenuhi kebutuhan zat makanan yang dibutuhkan anak secara teratur, maka energi yang dihasilkan akan lebih besar sehingga akan dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik, jika kekurangan akan mengalami gangguan pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan mental maka perlu diketahui manfaat dan fungsi zat makanan.

Untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik, manusia memerlukan status gizi yang baik pula. Makanan atau gizi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kesegaran jasmani secara biologis. Yang paling rawan kekurangan gizi salah satunya adalah anak sekolah dasar karena pada golongan umur tersebut anak berada dalam masa pertumbuhan. Anak sekolah dasar meliputi kelompok masyarakat yang berumur 6 tahun sampai 13 tahun. Anak-anak lebih banyak membutuhkan kalori, karena anak-anak lebih aktif, banyak melakukan aktifitas jasmani, misalnya olahraga, bermain, dan juga belajar di sekolah.

Pada awal usia 6 tahun anak mulai masuk sekolah, dengan demikian anak-anak masuk dalam dunia baru, dimana anak-anak mulai banyak berhubungan dengan orang-orang di luar keluarganya, dan berkenalan pula dengan suasana lingkungan yang baru dalam kehidupannya. Hal ini mempengaruhi kebiasaan anak-anak. Pengalaman-pengalaman baru, kegembiraan di sekolah, rasa takut kalau terlambat tiba di sekolah, menyebabkan anak ini menyimpang dari kebiasaan waktu makan yang diberikan pada mereka, (Sjahmien Moehji, 2003: 57).

Status gizi juga turut dipengaruhi oleh asupan gizi yang diberikan oleh orang tua. Hal ini berkaitan dengan penghasilan dan gaya hidup orang tua. Orang tua yang mempunyai penghasilan tinggi dan peduli terhadap kesehatan akan selalu memperhatikan asupan gizi yang mereka berikan kepada anaknya. Dalam hal ini, orang tua selalu memantau makanan yang diberikan kepada anaknya sehingga makanan tersebut akan tetap terjamin kesehatannya. Namun dalam kasus lain, orang tua yang mempunyai penghasilan tinggi justru cenderung tidak memperhatikan asupan makanan yang diberikan kepada anaknya, apalagi untuk mereka yang hidup di daerah perkotaan dengan gaya hidup serba instant. Mereka lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), contohnya seperti burger, kebab, fried chicken, pizza dan lain sebagainya. Dampak yang dihasilkan dari orang tua yang selalu memberikan makanan cepat saji kepada anaknya akan menimbulkan gaya hidup yang tidak sehat. Mengonsumsi makanan cepat saji yang berlebihan tidak baik untuk kesehatan anak.

Orang tua yang berpenghasilan rendah tidak juga menjamin bahwa asupan gizi yang mereka berikan kepada anaknya baik untuk kesehatan anak. Di sisi lain, khususnya di daerah pedesaan, sebagian besar orang tua sangat memperhatikan asupan gizi yang mereka berikan kepada anaknya. Mereka cenderung lebih menyukai makanan yang dimasak secara langsung dari pada mengonsumsi makanan cepat saji. Di sini, peneliti akan membuktikan pengukuran status gizi siswa melalui penelitian yang akan dilaksanakan di SD Negeri 2 Wirasana, Kecamatan Purbalingga, Kabupaten Purbalingga.

Status gizi akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani anak. Status gizi yang baik menyebabkan tingkat kesegaran jasmani anak meningkat, sedangkan status gizi yang buruk menyebabkan tingkat kesegaran jasmani anak menurun sehingga sangat dibutuhkan pengetahuan tentang status gizi. Pengetahuan tentang status gizi diperoleh dari proses pendidikan di sekolah. Melalui pendidikan yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif setiap harinya. Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa merupakan hal yang sangat penting, karena dapat menunjang tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan dengan maksimal sesuai tingkat kemampuan masing-masing siswa.

Status gizi dan tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi siswa untuk melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang berarti. Dengan memiliki status gizi dan tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan siswa dapat melaksanakan aktivitasnya secara efektif dan efisien, tidak mudah sakit, belajar menjadi lebih semangat dan bergairah serta mendapat prestasi yang optimal, dan mendapatkan pertumbuhan yang optimal. Tetapi pada kenyataannya masih banyak anak yang belum mengetahui tentang kebutuhan makanan yang baik bagi tubuhnya, sehingga masih banyak anak yang kurang memperhatikan kualitas makanannya, hal itu yang mengakibatkan anak kurang mempunyai tenaga untuk beraktivitas yang lebih dan lebih senang bermalas-malasan, seperti menonton TV dan bermain game.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti sangat tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai "Prestasi Belajar Penjas Orkes, Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana, Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga".

### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Belum pernah diadakan tes tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.
2. Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang memadai.
3. Masih ada sebagian siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga yang mudah lelah dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan olahraga, dan kesehatan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan yang ada, maka pada kesempatan ini penulis memfokuskan untuk membahas tentang Prestasi Belajar Penjas Orkes, tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD N 2 Wirasana kabupaten Purbalingga.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut. "Seberapa besar Prestasi Belajar Penjas

Orkes, tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Wirasana kecamatan Purbalingga kabupaten Purbalingga ?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Prestasi Belajar Penjas Orkes, tingkat kesegaran jasmani dan Status Gizi siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Dapat membuktikan secara ilmiah tentang prestasi belajar penjas orkes, tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.
- b. Dapat dijadikan acuan bahan kajian bagi peneliti berikutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi orang tua siswa, dapat dijadikan suatu pengetahuan akan pentingnya prestasi belajar penjas orkes, kesegaran jasmani dan status gizi khususnya saat masa anak-anak .
- b. Bagi guru pendidikan jasmani, dapat dijadikan pedoman untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, supaya siswa senantiasa semangat dalam mengikuti pelajaran.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Prestasi Belajar**

Hasil belajar adalah hasil akhir yang telah diperoleh dan dicapai oleh seseorang dalam melakukan kegiatan. Menurut Suharsimi Arikunto (2008: 110), hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek yaitu *kognitif, afektif, dan psikomotorik*. Prestasi merupakan kecakapan atau hasil yang konkret yang dapat dicapai pada saat atau periode tertentu. Berdasarkan pendapat tersebut, prestasi dalam penelitian ini adalah hasil yang telah dicapai siswa dalam proses pembelajaran penjas.

Belajar adalah suatu proses perubahan yang terjadi dalam diri individu itu sendiri, dan perubahan itu ditunjukkan dalam bentuk peningkatan kualitas serta kuantitas tingkah laku. Dalam proses belajar, apabila seseorang tersebut belum mengalami peningkatan baik secara kualitas maupun kuantitas maka orang tersebut dapat dikatakan belum mengalami proses belajar atau dengan kata lain orang tersebut mengalami kegagalan didalam proses kegiatan belajar.

Usia dini merupakan masa emas untuk pembinaan suatu cabang olahraga. Menurut Direktorat Pendidikan Menengah Umum, Ditjen, Dikdasmen, Depdiknas (2010; 2) Pendidikan Jasmani Olahraga adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motrik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Kebugaran jasmani siswa sangat menentukan keberhasilan siswa dalam

memperoleh prestasi belajar pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

Sedangkan menurut Endang Rini Sukamti (2007: 68) bahwa prestasi olahraga merupakan akumulasi dari kualitas, fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis yang sengaja disiapkan melalui proses latihan. Untuk mengetahui bagaimanakah hasil yang diperoleh maka perlu diadakan evaluasi.

Untuk mengetahui berhasil tidaknya seorang siswa dalam belajar maka perlu dilakukan evaluasi. Tujuannya adalah untuk mengetahui prestasi yang diperoleh setelah melakukan proses pembelajaran. Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan suatu proses untuk menuju pencapaian prestasi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prestasi pelajar pendidikan jasmani olahraga adalah perubahan yang diperoleh dan dicapai oleh setiap individu itu sendiri dalam pembelajaran olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Penjas**

Menurut Slameto (2010: 67) terdapat empat faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu:

a. Pengaruh Keluarga dan Kebudayaan

Besarannya kebebasan yang diberikan orang tua kepada anaknya, jenis pekerjaan orang tua dan jumlah serta urutan anak dalam keluarga memiliki pengaruh yang besar dalam perkembangan prestasi. Produk-produk kebudayaan pada suatu daerah seperti cerita rakyat, sering mengandung tema prestasi yang bisa meningkatkan semangat.

b. Peranan Konsep Diri

Konsep diri merupakan bagaimana individu berpikir tentang dirinya sendiri. Apabila individu percaya mampu untuk melakukan sesuatu, maka individu akan termotivasi untuk melakukan hal tersebut sehingga berpengaruh dalam tingkah lakunya.

c. Pengaruh dari Peran Jenis Kelamin

Prestasi akademik yang tinggi biasanya diidentikan dengan maskulinitas, sehingga banyak wanita yang belajar tidak maksimal khususnya jika wanita tersebut berada diantara pria. Pada wanita terdapat kecenderrungan takut akan kesuksesan, yang artinya pada wanita terdapat kekhawatiran bahwa dirinya akan ditolak oleh masyarakat apabila dirinya memperoleh kesuksesan, namun saat ini konsep tersebut masih diperdebatkan

d. Pengakuan dan Prestasi

Individu akan berusaha bekerja keras jika dirinya merasa diperlukan oleh orang lain. Dimana prestasi sangat dipengaruhi peran orang tua, keluarga dan dukungan lingkungan tempat dimana individu berada. Individu yang diberi dorongan untuk berprestasi akan lebih realistik dalam mencapai tujuannya.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar

materi yang diajarkan untuk kelas IV menurut Silabus (2009: 29) adalah:

1. Permainan bola kecil dengan materi pembelajaran: permainan kipers.
2. Permainan bola besar dengan materi pembelajaran: permainan bola volly mini yang dimodifikasi
3. Atletik dengan materi pembelajaran : lompat tinggi.
4. Senam dengan materi pembelajaran : latihan daya tahan, latihan kelentukan, senam lantai tanpa alat, senam ketangkasan menggunakan alat, SKJ.
5. Renang dengan materi pembelajaran: renang gaya bebas (meluncur), pernafasan.
6. Kesehatan dengan materi pembelajaran: hidup sehat, menjaga kebersihan lingkungan.

Sedangkan untuk pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar materi yang diajarkan untuk kelas V menurut silabus (2009: 38) adalah:

1. Permainan bola besar dengan materi pembelajaran: permainan bola basket.

2. Permainan bola kecil dengan materi pembelajaran: permainan bulu tangkis.
3. Atletik dengan materi pembelajaran: lompat tinggi.
4. Senam dengan materi pembelajaran: senam ketangkasan, senam irama, SKJ.
5. Renang dengan materi pembelajaran: renang gaya punggung.
6. Kesehatan dengan materi pembelajaran: bahaya rokok, minuman keras.

Tujuan materi yang diajarkan dalam pembelajaran penjas kelas IV dan V adalah agar siswa dapat memahami dan mengerti materi yang telah disampaikan oleh guru penjas. Hasil belajar pendidikan penjas yang terdapat di rapot diperoleh dari setiap penilaian yang dilakukan oleh guru penjas setelah semua materi selesai disampaikan.

### **3. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Manusia sebagai individu terdiri dari kesatuan jasmani dan rohani. Kedua unsur tersebut sama pentingnya dan tidak mungkin dipisahkan satu dengan yang lainnya. Oleh sebab itu, kedua-duanya bisa disempurnakan dan dipelihara dengan baik, sehingga dapat terwujud sebagai individu yang bermutu dan berguna bagi masyarakat. Untuk mencapai kondisi tersebut diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk individu dan juga makhluk sosial yang selalu bersosialisasi dengan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Manusia selalu menginginkan kepuasan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin banyak membuat manusia selalu berusaha untuk memenuhinya, maka diperlukan kondisi tubuh yang sehat. Dengan kondisi kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik, maka untuk memenuhi kebutuhan

hidupnya akan lebih baik jika dibandingkan dengan pemenuhan kebutuhan hidup orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah. Jadi, bahwa hakikat kesegaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting untuk menjalankan segala bentuk kegiatan dan aktivitas.

Berdasarkan pengertian di atas hakikat tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan hidup untuk melaksanakan pekerjaannya.

#### **4. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2), kesegaran jasmani (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 58), kesegaran jasmani adalah kesangggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani menurut Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (2010: 1) adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun (2010: 1) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi secara optimal dan efisien.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari

dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik, maka tidak akan mengalami gangguan fungsi tubuh dalam melaksanakan produktifitas kerja yang baik.

## 5. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Komponen-komponen kesegaran jasmani perlu dipahami, karena komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani seseorang. Rusli Lutan (2001: 60-63) mengelompokan komponen kesegaran jasmani menjadi dua macam, yaitu:

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- 1) Daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovasuler endurance*)
- 2) Kekuatan otot (*muscular strength*)
- 3) Daya tahan otot (*muscular endurance*)
- 4) Kelentukan (*fleksibility*)
- 5) Komposisi tubuh (*body composition*)

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

- 1) Kelincahan (*agility*)
- 2) Keseimbangan (*balance*)
- 3) Koordinasi (*coordination*)

4) Daya ledak (*power*)

5) Kecepatan (*speed*)

Menurut Wahjoedi (2001: 59-61) komponen kesegaran jasmani ada dua yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Adapun komponen kesegaran jasmani sebagai berikut:

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- 1) Daya tahan jantung
- 2) Kekuatan otot
- 3) Kelentukan
- 4) Komposisi tubuh

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

- 1) Kecepatan
- 2) Kecepatan reaksi
- 3) Daya ledak
- 4) Kelincahan
- 5) Ketepatan
- 6) Koordinasi

Menurut Rusli Lutan (2001: 42), bahwa komponen-komponen yang ada dalam kesegaran jasmani adalah :

a. Daya Tahan

- 1) Daya tahan kardiovaskuler adalah kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang lebih aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi daya tahan otot merupakan kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot.
- b. Kekuatan Otot
- Kekuatan otot merupakan tangga atau gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal.
- c. Kecepatan
- 1) Kecepatan Gerak
- Kecepatan gerak adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.
- 2) Kecepatan Reaksi
- Kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan untuk memberi jawaban gerak setelah menerima suatu rangsangan.
- d. Kelincahan
- Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.
- e. Kelenturan
- Kelenturan adalah keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligament sekitar sendi dan sendi itu sendiri. Kelenturan berperan hampir setiap gerakan manusia, sehingga pada bidang olahraga kelenturan ini penting dalam menunjang kerja dan keindahan gerak. Kelenturan merupakan salah satu tolak ukur kesembuhan akibat cedera dan penyakit-penyakit muskuloskeletal.
- f. Keseimbangan
- Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh/ bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.
- g. Koordinasi
- Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
- h. Komposisi Tubuh
- Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%), tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (29-20%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total.

Dari pendapat di atas mengenai komponen kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari: kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, daya ledak, dan komposisi tubuh.

## 6. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematik melalui pola hidup bagi setiap lapisan masyarakat. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7), pola hidup sehat meliputi makanan, istirahat, dan olahraga.

### a. Gizi

Apabila seseorang atau individu memperoleh atau mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih kebugaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

### b. Latihan jasmani

Melakukan aktifitas jasmani salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, karena dengan melakukan aktifitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi).

### c. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ-organ, jaringan dan sel yang memiliki kerja terbatas, seseorang tidak akan mampu kerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti, kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan tubuh manusia. Untuk itu istirahat berguna untuk memulihkan kondisi metabolisme. Dalam sehari semalam, umumnya orang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2001: 65), menyatakan faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi:

- 1) Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisaasi terhadap berbagai penyakit, serta pemeriksaan dokter apabila diperlukan.
- 2) Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya.
- 3) Pemeliharaan kesehatan mulut dan pemeriksaan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyah menjadi lebih baik.
- 4) Latihan atau aktivitas yang sesuai dengan umur, kondisi individu, kualitas maupun kuantitas latihan.
- 5) Pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan sangat penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani.
- 6) Meningkatkan kesegaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam suasana yang menyenangkan dalam pergaulan yang menarik dan menenangkan pikiran.
- 7) Rekreasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan yang bergizi, faktor istirahat atau tidur yang cukup, faktor kegiatan fisik yang rutin atau berolahraga dan aktifitas jasmani yang teratur dan terukur. Untuk mengukur kesegaran jasmani siswa instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun yang meliputi: lari 40 meter, gantung tekuk siku 30 detik, baring duduk 30detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

## 7. Prinsip-Prinsip Kesegaran Jasmani

Agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kesegaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan kesegaran jasmani, menurut Rusli Lutan (2000: 42), menyebutkan bahwa komponen-komponen yang ada dalam kesegaran jasmani adalah yang meliputi:

1. *Overload* (beban lebih). Pembebanan dalam latihan harus “*lebih berat*” dibandingkan aktifitas fisik sehari-hari. Misalnya: seseorang yang setiap berangkat kerja berjalan sejauh 500 meter, maka pada saat berlatih untuk meningkatkan kebugarannya dia harus menempuh jarak yang lebih jauh atau berjalan lebih cepat. Pembedaan ditingkatkan secara bertahap (progres) sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh.
2. *Specificity* (kekhususan) latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai. Misalnya, untuk menurunkan berat badan pilihlah latihan aerobic, sedangkan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot pilihlah latihan beban.

3. *Riversible* (kembali asal) kesegaran yang dicapai akan berangsurg-angsur menurun bahkan hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10–30 minggu. Untuk itu, latihan kesegaran perlu dikerjakan terus menerus sepanjang tahun.

## **8. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani**

Pengukuran kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu :

### 1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Depdiknas (2010: 6-20) yang meliputi: a) untuk usia 6-9 tahun, dengan materi test: 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, dan lari 600 meter. b) untuk anak usia 10 - 12 tahun , materinya meliputi: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, dan lari 600 meter. c) untuk anak usia 13 – 15 tahun, materi tes terdiri dari: lari 50 meter, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, lompat tegak, dan lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. d) untuk anak usia 16 – 19 tahun materi tes meliputi: lari 60 meter, gantung angkat badan 60 detik, baring duduk selama 60 detik, lompat tegak, dan lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

### 2. *Harvard Steptes*

Tes ini berbentuk naik turun bangku dengan ketinggian 46 cm selama lima menit dan setelah istirahat satu menit kemudian hitung nadinya. Tujuannya

adalah untuk menilai kesegaran jasmani berdasarkan pemulihan nadi setelah selesai melakukan steptes. Metode yang digunakan adalah naik turun bangku, (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2002: 85).

### 3. *Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Tes (A.C.S.P.F.T)*

Tes ini merupakan salah satu rangkaian yang terdiri dari 7 jenis tes, yaitu:

- 1) Lari cepat 40 meter
- 2) Lompat jauh tanpa awalan
- 3) a. Bergantung angkat badan untuk putra  
b. Bergantung tekuk siku untuk putri
- 4) Lari hilir mudik 4x10 meter
- 5) Baring duduk 30 detik
- 6) Lentuk togok kemuka
- 7) Lari jauh
  - a. Jarak 1000 meter untuk putra
  - b. Jarak 800 meter untuk putri

Dari beberapa tes tersebut diatas maka Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang akan digunakan untuk penelitian prestasi belajar mata pelajaran pendidikan jasmani, siswa kelas IV dan V SD Negeri tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga, karena tes ini telah dibakukan oleh Departemen Pendidikan, sesuai dengan karakteristik anak usia 10 – 12 tahun, dan tes tersebut sudah mencakup lima komponen terpenting dari kesegaran jasmani.

Pertimbangan menggunakan instrumen TKJI untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa adalah:

1. Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan.
2. Instrumen ini disusun berdasarkan dengan kondisi anak Indonesia.
3. Instrumen ini valid dan variabel.

Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas :

- a. Untuk putra : 0.911
- b. Untuk putri : 0.942

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

- a. Untuk putra : 0.884
- b. Untuk putri : 0.897

Sumber : Depdiknas (2010: 3)

## **9. Hakikat Gizi**

Menurut Sunita Almatsier (2002: 3), zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Secara klasikal kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi sekarang kata gizi mempunyai pengertian yang lebih luas di samping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja.

Terpenuhinya kebutuhan gizi seimbang sangat penting bagi tubuh manusia, karena kekurangan asupan gizi akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh kita, seperti diungkapkan oleh Marsetyo (1999: 2) bahwa kekurangan gizi akan berakibat (1) pertumbuhan dan perkembangan kurang normal, dan (2) kelesuan, tidak bergairah melakukan kegiatan sehari-hari.

Usia sekolah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, karena itu usia anak sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya energi dan protein. Disamping itu anak sekolah merupakan konsumen yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendakinya. Kecepatan pertumbuhan anak sekolah jika tidak diimbangi dengan zat gizi yang seimbang dikhawatirkan kesempatan tumbuh yang pesat tersebut akan terganggu. Memperhatikan kuantitas dan kualitas zat gizi diharapkan makanan yang dikonsumsi anak-anak dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya.

Menurut Marsetyo, (1995: 1) manfaat zat-zat gizi adalah sebagai berikut:

- a. Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam masa pertumbuhan.
- b. Menyediakan zat pembangun untuk membentuk berbagai jaringan tubuh.

Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa gizi merupakan proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh untuk menghasilkan tenaga. Gizi berguna untuk menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh.

Zat gizi digolongkan ke dalam 6 (enam) kelompok utama, yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Gizi bagi tubuh berfungsi untuk sumber energi, pertumbuhan dan mempertahankan jaringan-jaringan tubuh serta mengatur proses metabolisme di dalam tubuh.

## **10. Pengertian Status Gizi**

Status gizi menurut Sunita Almatsier (2002: 3), adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang baik dan lebih. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 3), status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indicator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang prestasi olahraga. Sedangkan menurut (I Dewa Nyoman Supariasa, dkk, 2010: 18) status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Contohnya gondok endemik merupakan keadaan seimbang tidaknya asupan dan pengeluaran yodium dalam tubuh.

Berdasarkan beberapa teori diatas status gizi merupakan keadaan keseimbangan dalam tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang diperlukan dalam proses pertumbuhan. Status gizi yang baik sangat diperlukan untuk mempertahankan kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang prestasi olahraga.

## 11. Fungsi Gizi

Fungsi gizi menurut G. Kartasaputra (2002: 1) zat gizi digunakan untuk (a).memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan, dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan, (b). memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Sedangkan menurut Choiril Asmiyawati, dkk (2008: 19) makanan bergizi sebagai sumber energy, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat gizi adalah untuk pertumbuhan badan, pembangun dan pelindung tubuh, serta digunakan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Agar tubuh kita terpenuhi akan kebutuhan zat gizi, maka makanan yang kita makan setiap hari harus bergizi. Makanan bergizi yaitu makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan dalam tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air.

### a. Karbohidrat

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 20) fungsi karbohidrat bagi tubuh (1) sebagai sumber tenaga, (2) sebagai makanan cadangan, (3) untuk mempertahankan suhu tubuh. Bahan makanan yang mengandung karbohidrat antaralain: gandum, beras sagu, ketela pohon.

### b. Lemak

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 21) lemak juga sebagai sumber tenaga, lemak ini berfungsi sebagai makanan cadangan. Bahan makanan yang mengandung lemak antara lain: kelapa, kacang tanah, kuning telur, keju, dan daging.

c. Protein

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 21) protein sebagai zat pembangun tubuh, makanan yang berprotein berguna untuk pertumbuhan, perkembangan, mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Bahan makanan yang mengandung protein antara lain: susu, daging, putih telur, dan kacang-kacangan.

d. Mineral

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 21) mineral merupakan zat pengatur tubuh. Mineral diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit, walaupun tubuh hanya memerlukan sedikit, kita harus memenuhinya. Jika tubuh kekurangan mineral, kesehatan akan terganggu.

e. Vitamin

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 22 ) vitamin berfungsi sebagai zat pengatur dan pelindung tubuh. Vitamin dapat mencegah timbulnya penyakit. Sebaliknya, kekurangan vitamin dapat mengganggu kesehatan, misalnya sariawan akibat tubuh kekurangan vitamin C.

f. Air

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 23) air berguna untuk melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan makanan serta mengatur suhu tubuh. Air dapat diperoleh dari air yang kita minum. Selain itu air juga diperoleh dari bahan makanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Pada kondisi normal membutuhkan 2,5 liter air setiap hari.

## 12. Cara Mengukur Status Gizi

Cara mengukur status gizi menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 3-5), cara mengukur status gizi dapat dilakukan dengan cara:

1. Pemeriksaan langsung:  
Untuk mengetahui status gizi seseorang, dapat dilakukan pemeriksaan secara langsung yang meliputi:
  - a. Antropometri  
Pemeriksaan antropometri dilakukan dengan cara mengukur: tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, tebal lemak tubuh (*triceps, briceps, subcapula* dan *suprailiaca*). Pengukuran antropometri bertujuan untuk mengetahui status gizi berdasarkan ukuran lainnya, misalnya berat badan dan tinggi badan menurut umur (BB dan TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), lingkar lengan atas menurut umur (LLA/U), lingkar lengan atas menurut tinggi badan (LLA/TB).
  - b. Biokimia  
Pemeriksaan laboratorium (biokimia), dilakukan melalui sepesimen jaringan tubuh (darah, urin, tinja, hati dan otot) yang diuji secara laboratorium terutama untuk mengetahui kadar *hemoglobin*, *feritin* *glukosa* dan kolesterol. Pemeriksaan biokimia bertujuan untuk mengetahui kekurangan gizi spesifik.
  - c. Klinis  
Pemeriksaan dilakukan pada jaringan epitel (*supervisial epithel tissue*) seperti kulit, mata, rambut dan *mukosa glukosa*. Pemeriksaan klinis bertujuan mengetahui status kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus.
  - d. Biofisik  
Pemeriksaan dilakukan dengan melihat kemampuan fungsi serta perubahan struktur jaringan. Pemeriksaan biofisik bertujuan untuk mengetahui status tertentu, misalnya peda orang buta senja.
2. Pemeriksaan tidak langsung
  - a. Survei konsumsi  
Penilaian konsumsi makanan, dilakukan dengan wawancara kebiasaan makan dan penghitungan konsumsi makanan sehari-hari. Tujuan penilaian ini ialah mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan gizi.
  - b. Status vital  
Pemeriksaan dengan menganalisis data kesehatan seperti angka kematian, sakit dan kematian akibat hal-hal yang behubungan dengan gizi. Pemeriksaan ini bertujuan menemukan indikator tidak langsung status gizi masyarakat.
  - c. Faktor ekologi  
Pengukuran status gizi didasarkan atas ketersediaan makanan yang dipengaruhi oleh faktor ekologi (iklim, tanah, irigasi dan lain-lain). Tujuannya adalah untuk mengetahui penyebab malnutrisi masyarakat.

### 3. Pengukuran Antropometri

Pengukuran antropometri merupakan cara yang paling sering digunakan karena memiliki beberapa kelebihan yaitu:

- a. Alat mudah diperoleh
- b. Pengukuran mudah dilakukan
- c. Biaya murah
- d. Hasil pengukuran mudah disimpulkan
- e. Dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah
- f. Dapat mendeteksi riwayat hidup masa lalu

Selain itu pengukuran antropometri juga memiliki beberapa kekurangan, diantaranya :

- a. Kurang sensitif
- b. Faktor luar (penyakit, genetik, dan penurunan penggunaan energi) tidak dapat dikendalikan.
- c. Kesalahan pengukuran akan mempengaruhi akurasi kesimpulan
- d. Kesalahan-kesalahan antara lain: pengukuran, perubahan hasil pengukuran baik fisik maupun komposisi jaringan, analisis dan asumsi salah.

Pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi dapat dilakukan

dengan beberapa cara:

#### 1. Penimbangan berat badan

Penimbangan dilakukan dengan pakaian seminim mungkin, dan tubuh dalam keadaan tidak berkeringat. Menggunakan alat timbangan berat badan standar dengan ketelitian sampai dengan 100 gram.

#### 2. Pengukuran tinggi badan

Pengukuran dilakukan dengan sikap berdiri tegak tanpa sepatu. Pengukuran tinggi badan menggunakan pola sentimeter yang fleksibel dan tidak elastis yang ditempelkan secara *vertical* pada dinding atau tiang tegak menggunakan alat ukur tinggi badan “*Microtoise*”.

#### 3. Pengukuran lingkar lengan atas

Ukuran lengan atas menunjukkan massa otot. Pengukuran pada titik di tengah ujung tulang bahu dan benjolan siku dengan posisi lengan bergantung rileks.

Menggunakan alat ukur pola sentimeter yang fleksibel dan tidak elastis atau meteran baja, dilingkarkan pada lengan atas.

#### 4. Pengukuran lemak di bawah kulit

Pengukuran lemak menunjukkan masa lemak tubuh dan komposisi tubuh. Pengukuran dilakukan pada bicep, tricep, subscapula dan suprailliaca.

Alat ukur yang digunakan berupa *skinfold caliper* dengan ketelitian 0,1 mm.

Dalam penelitian yang akan dilakukan, peneliti hanya akan menggunakan cara pengukuran antropometri dengan menggunakan tinggi badan dan berat badan sebagai cara untuk mengukur status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.

### **13. Faktor yang mempengaruhi status gizi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya ditinjau dari sudut pandang epidemiologi masalah gizi sangat dioengaruhi oleh faktor pejamu, agens dan lingkungan. Faktor pejamu meliputi fisiologi, metabolisme, dan kebutuhan zat gizi. Faktor agens meliputi zat gizi yaitu zat gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Faktor lingkungan (makanan) meliputi bahan makanan, pengolahan, penyimpanan, penghidangan dan higienis, serta sanitasi makanan (I Dewa Nyoman Supariasa dkk, 2002: 14).

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi keadaan gizi adalah keadaan ekonomi keluarga. Sehingga apabila dijumpai permasalahan kemiskinan, pendidikan yang kurang, dan ketrampilan yang kurang akan menyebabkan berbagai masalah gizi secara tidak langsung. Diantaranya persediaan makanan

dirumah, perawatan anak dan ibu hamil, serta pelayanan kesehatan hal tersebut dapat menyebabkan kurangnya asupan makanan dan penyakit infeksi yang bisa menyebabkan seseorang mengalami kekurangan gizi.

#### **14. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Menurut Syamsu Yusuf (2000:24) masa usia sekolah dasar dibagi menjadi dua, yaitu masa kelas-kelas rendah sekolah dasar berumur 6 sampai dengan 9 tahun dan masa kelas-kelas tinggi yang berusia 10 sampai dengan 13 tahun.

Uraian diatas dikatakan bahwa anak usia sekolah dasar kelas rendah dan kelompok satu yang terdiri dari atas kelas 1 sampai dengan kelas 3 dapat disebut anak kelas bawah, sedangkan anak usia sekolah dasar tingkat tinggi dan kelompok dua yang terdiri dari kelas 4 sampai dengan kelas 6 dapat disebut anak kelas atas. Dengan demikian, siswa kelas atas merupakan siswa sekolah dasar yang duduk di kelas 4 sampai dengan kelas 6 atau antara usia 10-13 tahun.

Hakikat anak sekolah dasar, pada umumnya usia SD merupakan masa-masa yang sangat menentukan dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik dikemudian hari. Pendidik harus menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan kematangan anak sekolah dasar, serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai perkembangan tertentu.

Menurut Sukintaka (1992: 43), karakteristik siswa SD usia 10-12 tahun adalah:

- a. Pertumbuhan otot lengan dan tungkai bertambah
- b. Ada kesadaran mengenai badannya
- c. Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar
- d. Pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak baik
- e. Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan
- f. Waktu reaksi makin baik

- g. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata
- h. Koordinasi semakin baik
- i. Badan lebih sehat dan kuat
- j. Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian atas
- k. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan ketrampilan antara anak laki-laki dan perempuan.

Menurut beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik anak SD yaitu masa-masa dimana seseorang anak senang bermain dan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, perkembangan sikap, mental, sosial dan emosional, perkembangan jasmani dan mencari jati diri.

Karakteristik anak usia dini membutuhkan energi yang sangat banyak, energi yang dibutuhkan berasal dari zat gizi yang dikonsumsi. Tepenuhinya sumber energi dan semakin banyak gerak akan membuat pertumbuhan yang baik di samping itu juga pengaruh dari faktor gizi.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Wahyuni.(2010), dengan judul “Status Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri di Gugus Cempaka Kecamatan Pejagoan Kabupaten Kebumen”. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah pengukuran tinggi badan (stadiometer) dan alat pengukur berat badan (sanidata). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri di Gugus Cempaka Kecamatan Pejagoan Kabupaten Kebumen yang terdiri dari empat sekolah dasar dengan jumlah 131 siswa. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukan dari 131 siswa, sebanyak 81 (61,83) siswa berkategori normal, 1 (0,76) siswa

berkategori resiko untuk gemuk, 1 (0,76) siswa berkategori gemuk, dan 48 (36,64) siswa berkategori kurus.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Supriyati. (2010), dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 3 Krakal Kecamatan Alian Kebaupaten Kebumen”. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Krakal Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen yang berjumlah 43 siswa. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan tes dan pengukuran untuk mengetahui datanya. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 krakal tahun pelajaran 2009/2010 yaitu siswa yang masuk dalam klasifikasi baik ada 11,628% (5 siswa), masuk dalam klasifikasi sedang 32,558% (14 siswa), masuk dalam klasifikasi kurang 48,837% (21 siswa), masuk dalam klasifikasi sangat kurang 6,977% (3 siswa).

### **C. Kerangka Berpikir**

Prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga adalah perubahan yang diperolah dan dicapai oleh setiap individu itu sendiri dalam pembelajaran olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Untuk meningkatkan tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh, maka kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa perlu dibina, dipelihara, dan ditingkatkan. Pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani dapat dilakukan

dengan latihan fisik. Selain itu status gizi siswa harus diperhatikan karena sangat menunjang guna mencapai tujuan pendidikan Indonesia.

Kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan seorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan, untuk mengisi waktu luangnya. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang dapat dilihat dari kemampuannya dalam melakukan aktivitas fisiknya. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang dapat menjalankan aktivitas fisiknya sehari-hari dengan baik dalam arti efektif dan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Begitu juga dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Wirasana, diharapkan dengan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik siswa dapat menjalankan tugas dan kewajiban di sekolah secara optimal.

Instrumen untuk mengukur kesegaran jasmani siswa menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun yang meliputi: lari 40 meter, gantung tekuk siku 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

Hasil kelima jenis tes tersebut, akan menghasilkan nilai untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik maka siswa dapat menerima pelajaran dengan baik, disiplin, memiliki gaya hidup sehat, sehingga prestasi belajarnya meningkat.

Status Gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan akan zat gizi untuk pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi satu pihak serta konsumsi zat gizi dilain pihak. Seorang siswa yang status gizinya baik, maka

akan memiliki badan yang sehat, tidak lesu dan bergairah dalam melakukan kegiatan sehari-hari termasuk dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar (KBM) maupun belajar di rumah.

Untuk meningkatkan tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh, maka kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa perlu dibina, dan ditingkatkan. Pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan fisik. Selain itu status gizi siswa harus diperhatikan karena sangat menunjang untuk mencapai tujuan pendidikan.

Oleh karena itu ke tiga aspek tersebut sangat penting untuk diteliti guna dijadikan bahan oleh pendidik untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya dan meningkatkan status gizinya sehingga prestasi belajar dapat diperoleh secara maksimal oleh siswa.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan metode survei. Teknik tes pengukuran kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dan status gizi diukur dengan Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) pada anak berusia 6-17 tahun (Djoko Pekik Irianto, 2007). Survei dilakukan untuk mengetahui Prestasi Belajar Penjas Orkes, tingkat kesegaran jasmani dan status gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kabupaten Purbalingga.

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

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 188) variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu prestasi belajar penjas orkes, tingkat kesegaran jasmani dan status gizi. Definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

##### **1. Prestasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani**

Prestasi Belajar Penjas Orkes olahraga adalah hasil pembelajaran yang dicapai oleh setiap siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang meliputi ruang lingkup pendidikan jasmani yang diatur dalam kehidupan sekolah yang meliputi aspek kognitif, afektif, psikomotor dan fisik yang diperoleh dari nilai rapor siswa pada akhir semester dua atau genap Tahun Ajaran 2012/2013. Dengan kriteria kenaikan kelas diantaranya : (a) tidak boleh ada nilai 50,0 atau kurang, (b) nilai rata-rata untuk 70% dari semua mata

pelajaran termasuk muatan lokal sekurang-kurangnya 75,0, (c) hanya boleh ada dua nilai 60,0.

## **2. Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani secara operasional didefinisikan sebagai skor hasil tes TKJI yang meliputi tes, 1) lari 40 meter, 2) gantung siku tekuk, 3) baring duduk 30 detik, 4) loncat tegak, 5) lari 600 meter, yang kemudian dikonsultasikan dengan kriteria skor Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dengan kriteria Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), atau Kurang Sekali (KS).

## **3. Status Gizi**

Status gizi merupakan gambaran mengenai seimbang tidaknya antara kebutuhan gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan makanan yang dikonsumsi atau konsumsi gizi pada setiap harinya. Sehingga dapat menggambarkan apakah siswa memiliki status gizi yang termasuk dalam kategori baik, kurang maupun buruk. Status gizi siswa diukur menggunakan antropometri pengukuran berat badan dan tinggi badan masing-masing siswa yang kemudian dimasukkan kedalam rumus Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) pada anak berusia 6-17 tahun (Djoko Pekik Irianto, 2007).

## **C. Subyek Penelitian**

Subyek dalam penelitian adalah siswa kelas IV dan siswa kelas V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 39 anak yang terdiri atas 22 putra dan 17 putri. Sedangkan kelas IV

terdiri dari 11 putra 5 putri dan kelas V terdiri dari 11 putra 12 putri. Adapun jumlah siswa dalam penelitian ini dapat disajikan dalam table 1 dibawah ini :

**Tabel 1. Subyek Penelitian**

Kelas	Jumlah	
	Putra	Putri
IV	11	5
V	11	12
Jumlah Total	22	17

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 106). Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

#### **a. Hasil Belajar Penjas**

Hasil pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah hasil akhir kemampuan siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Instrument yang digunakan yaitu menggunakan lembar dokumentasi dari dokumentasi guru mata pelajaran pendidikan jasmani berupa nilai rata-rata dari keseluruhan materi yang telah diajarkan di semester genap, setelah itu disalin ke lembar dokumentasi yang sudah disiapkan.

### **b. Kesegaran Jasmani**

Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yaitu lari 40meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tersebut sudah baku dengan nilai validitas tes putra 0,950 dan putri 0,923, sedangkan nilai reliabilitas untuk putra 0,0960 dan putri 0,804 (Depdiknas 2010: 3).

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan adalah, lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera start, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis. Adapun teknik pelaksanaan tes kesegaran jasmani (terlampir) pada lampiran.

### **c. Status gizi**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur status gizi adalah test pengukuran tinggi badan dan berat badan yang dimasukan dalam Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) pada anak berusia 10-12 tahun yang dibagi dalam lima kategori, yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Variabel yang digunakan untuk mengukur status gizi hanya berat badan dan tinggi badan karena pada usia anak masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Alat yang diperlukan adalah timbangan untuk mengukur berat badan dan stadiometer untuk mengukur tinggi badan. Data berat badan

dan tinggi badan kemudian dimasukan dalam perhitungan berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan.

## **2. Teknik pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes, pengukuran dan dokumentasi. Tes dan pengukuran dilakukan untuk mengetahui status gizi dan kesegaran jasmani sedangkan dokumentasi untuk menggali data. Adapun urutan pelaksanaan pengambilan data dalam penelitian ini adalah :

a. Prestasi belajar

Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan suatu proses untuk menuju pencapaian prestasi. Cara mengukur prestasi belajar yaitu dengan cara :

1. Peneliti menghubungi guru mata pelajaran pendidikan jasmani untuk meminta izin dan menjelaskan maksud dari penelitian ini.
2. Peneliti meminta daftar nilai yang sudah diolah oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani.
3. Peneliti menyalin daftar nilai yang sudah ada ke dokumen yang sudah disediakan oleh peneliti

Adapun untuk pengkategorinya SD Negeri 2 Wirasana membuat katagori nilai siswa sebagai berikut :

**Tabel 2.Norma Standar Hasil Belajar Penjas**

No	Rentang Skor	Kategori
1	> 79	Baik Sekali (BS)
2	70 – 78	Baik (B)
3	61 – 69	Sedang (S)
4	52 – 60	Kurang (K)
5	< 51	Kurang Sekali (KS)

b. Tingkat Kesegaran Jasmani

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun, terdiri dari :

1. Lari 40 meter, diukur dalam satuan detik sampai satu angka di belakang koma, tujuannya untuk mengukur kecepatan.
2. Gatung siku tekuk, diukur dalam satuan detik. Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan perut.
3. Baring duduk 30 detik, dihitung jumlahnya, tujuannya untuk mengetahui kekuatan dan daya tahan otot perut.
4. Loncat tegak, diukur dalam satuan sentimeter. Tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, dicatat dalam satuan waktu menit dan detik dengan tujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Adapun teknik pelaksanaan tes kesegaran jasmani (terlampir) pada lampiran. Adapun tes standar kesegaran jasmani dapat disajikan dalam tabel nilai 3 dan 4 dibawah ini :

**Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa putra**

Nilai	Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk 3"	Loncat tegak	Lari 600m	Nilai
5	s.d-63"	51"-ke atas	23-keatas	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 dst	3,45"dst	1

**Sumber: Depdikbud (2010: 2)**

**Tabel 4. Tes Kesegaran Jasmani Siswa putri**

Nilai	Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk 3"	Loncat tegak	Lari 600m	Nilai
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20-keatas	42 ke atas	s.d - 2.32"	5
4	6.8-7.7"	20" - 39"	14 – 19	34 – 41	2.33"-2.54"	4
3	7.5"-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 dst	20"dst	1

**Sumber: Depdikbud (2010: 24)**

Tingkat Kesegaran Jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 5 standar Norma Kesegaran Jasmani Indonesia di bawah ini:

**Tabel 5. Norma Standar Kesegaran 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)

**Sumber: Depdikbud (2010: 24)**

c. Status gizi

Tes dan pengukuran dilakukan untuk mengetahui status gizi dan kesegaran jasmani. Cara mengukur setatus gizi yaitu dengan cara :

**a. Pengukuran Tinggi Badan**

Cara pengukuran tinggi badan adalah subyek berdiri membelakangi alat ukur tanpa sepatu, sedangkan tumit, panggul dan kepala dalam posisi satu garis, kemudian hasil pengukuran dicatat dalam satuan centimeter (Cm), dengan ketelitian setengah Cm. Dalam melakukan pengukuran tinggi badan ada dua orang petugas yaitu petugas pertama sebagai pencatat hasil dan petugas kedua sebagai pengukur.

**b. Pengukuran berat badan**

Cara pengukuran berat badan adalah subyek ditimbang tanpa sepatu, kemudian hasil pengukuran dicatat dengan satuan kilogram, dengan ketelitian setengah Kg. Dalam melakukan pengukuran berat badan ada dua orang petugas yaitu petugas pertama sebagai pencatat hasil dan petugas kedua sebagai pengukur. Kemudian hasil berat badan dan tinggi badan dihitung menggunakan persentase BB standar berdasar tinggi badan, caranya berat badan subyek yang diukur dibagi dengan menurut tinggi badan dalam tabel dikalikan 100%. Kemudian hasil penghitungannya dikonsultasikan dengan tabel 5 dibawah ini :

**Tabel 6. Kategori Standar dan Ambang Batas Status Gizi anak berdasarkan indeks**

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (5-18 tahun)	Sangat Kurus	< - 3 SD
	Kurus	- 3 SD --- < - 2 SD
	Normal	- 2 SD --- 1 SD
	Gemuk	> 1 SD --- 2 SD
	Obesitas	> 2 SD

Sumber: Depkes 2010

Adapun rumus untuk menghitung indeks Berat Badan/Tinggi Badan adalah :

$$IMT = \frac{BB \text{ ( kg )}}{TB \times TB \text{ ( cm )}}$$

Interprestasi Status gizi berdasarkan IMT adalah:

1. Sangat Kurus jika nilai IMT < 12.8
2. Kurus jika nilai IMT berada diantara 12.8-13.69
3. Normal jika IMT berada diantara 13.70-18.50
4. Gemuk jika IMT berada 18.51-21.4
5. Obesitas jika nilai IMT berada > 21.4

#### **E. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah bagian dari statistik yang bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai-nilai statistik.

Skor tiap faktor dikategorikan berdasarkan interval tersebut, selanjutnya akan dipergunakan teknik analisis deskriptif dengan presentase. Teknik presentase digunakan untuk menentukan besarnya faktor-faktor yang ada. Teknik analisis data untuk masing-masing faktor dalam penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2011: 40):

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

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Sampel

Sumber : Anas Sudijono (2011: 40)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini terdiri tiga variabel yaitu variabel prestasi belajar, kesegaran jasmani dan status gizi. Hasil penelitian masing-masing variabel tersebut dideskripsikan berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Deskripsi data penelitian yang diperoleh masing-masing variabel secara rinci diuraikan sebagai berikut :

##### **1. Prestasi Belajar**

Data yang diperoleh dari hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga dengan kategori baik. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut adalah histogram variabel hasil belajar penjas yang diperoleh.

Tabel 7. Deskripsi hasil prestasi belajar

<b>Rentang Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Klasifikasi</b>
$\geq 79$	17	43,33%	Baik Sekali
70-78	22	56,67%	Baik
61-69	0	0	Sedang
52 - 60	0	0	Kurang
$\leq 52$	0	0	Kurang Sekali
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	



Gambar 1. Histogram Variabel Prestasi Belajar siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil belajar penjas dengan kategori baik sekali sebanyak 17 siswa (43,33%), sebanyak 22 siswa (56,67%) dengan kategori baik, sedangkan pada kategori sedang, rendah, rendah sekali tidak ada. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik dengan persentase (56,67%) atau sebanyak 22 siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga dengan kategori baik.

## 2. Kesegaran Jasmani

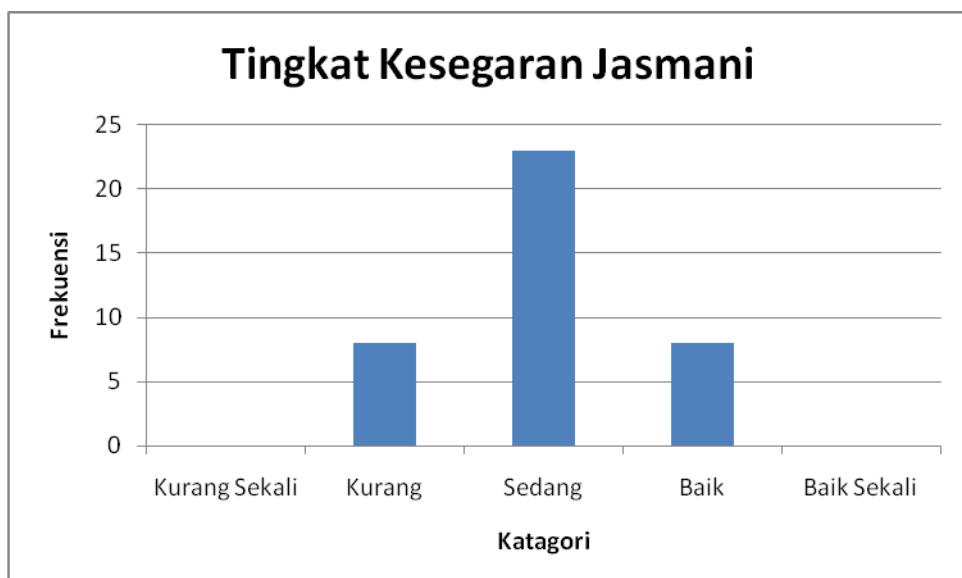
Data yang diperoleh dalam penelitian ini masih merupakan hasil dari tes. Hasil tes dari tiap-tiap butir tes kemudian dikonversi menjadi nilai

dengan menggunakan tabel nilai kesegaran jasmani untuk umur 10-12 tahun.

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani

Klasifikasi	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persen (%)
Baik Sekali	22-25	0	0%
Baik	18-21	8	21,95%
Sedang	14-17	23	56,10%
Kurang	10-13	8	21,95%
Kurang Sekali	5-9	0	0%
Total		39	100%

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani pada tabel di atas dapat digambarkan grafik sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Variabel kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga adalah sebagai berikut:

Dari jumlah 39 siswa kelas IV dan V, sesuai dengan tabel tingkat kesegaran jasmani maka, dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani siswa dengan kategori kurang sekali (KS) sebesar 0%, kategori kurang (K) sebesar 21,95% (8 siswa), kategori sedang (S) sebesar 56,10% (23 siswa), kategori baik (B) sebesar 21,95% (8 siswa), kategori baik sekali (BS) sebesar 0%. Sehingga dapat diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki kesegaran jasmani Sedang.

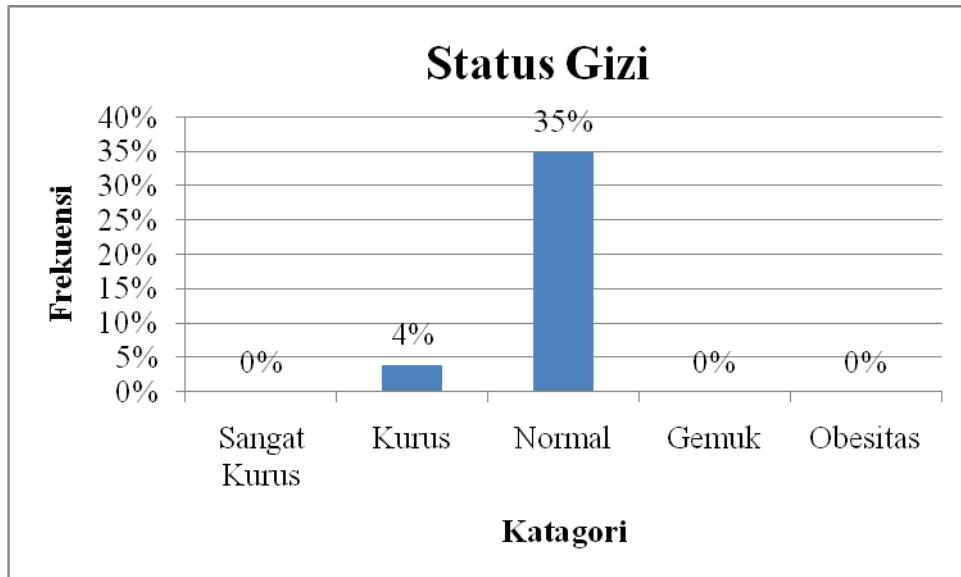
### 3. Status Gizi

Disusun distribusi frekuensi menurut norma kategori yang sudah ditentukan, berikut tabel distribusi frekuensi variabel status gizi kelas IV dan V yang diperoleh.

**Tabel 9. Norma Frekuensi Variabel Status Gizi Kelas IV dan Kelas V**

No	Standar	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 12.8	Sangat Kurus	0	0
2	12.8-13.69	Kurus	4	7,32%
3	13.70-18.50	Normal	35	92,68%
4	18.51-21.4	Gemuk	0	0
5	>21.4	Obesitas	0	0
	Jumlah		39	100,00%

Berdasarkan hasil status gizi pada tabel di atas dapat digambarkan grafik sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Variabel status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga adalah sebagai berikut: Dari jumlah 39 siswa kelas IV dan V, sesuai dengan tabel status gizi maka, dapat diketahui bahwa status gizi siswa dengan kategori sangat kurus sebesar 0%, kategori kurus sebesar 7,32% (4 siswa), kategori normal sebesar 92,68% (35 siswa), kategori gemuk sebesar 0% dan kategori obesitas 0%. Sehingga dapat diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi yang baik.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat diketahui hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas IV dan V SD N 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga diperoleh dengan kategori baik sekali

sebanyak 17 siswa (43,33%), sebanyak 22 siswa (56,67%) dengan kategori baik, sedangkan pada kategori sedang, rendah, rendah sekali tidak ada. Maka frekuensi terbanyak pada kategori baik.

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga sebanyak 0 siswa (0%) pada kategori kurang sekali, 8 siswa (21,95%) pada kategori kurang, 23 siswa (56,10%) pada kategori sedang, 8 siswa (21,95%) pada kategori baik, dan 0 siswa (0%) pada kategori baik sekali, maka frekuensi terbanyak pada kategori sedang. Sedangkan status gizi diperoleh sebanyak 35 siswa (92,68%) mempunyai status gizi normal, sebanyak 4 siswa (7,32%) mempunyai status gizi kurus, maka frekuensi terbanyak pada kategori normal.

Hasil belajar Penjas Orkes merupakan kemampuan maksimal yang dicapai siswa pada pelajaran penjas orkes di sekolah. Hasil belajar penjas merupakan tolok ukur kemampuan siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dalam belajar penjas di sekolah, hal-hal yang harus diperhatikan di antaranya adalah status gizi dan kesegaran jasmani siswa. Siswa yang memiliki status gizi yang baik pada umumnya memiliki tingkat kesegaran jasmani indonesia dan prestasi belajar Penjas Orkes yang baik.

Kesegaran jasmani bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar, sehingga dengan kesegaran jasmani yang baik, diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Sementara itu pada hubungan status gizi terhadap prestasi belajar juga didukung oleh teori

dari Sunita Almaister, (2002 : 9) bahwa apabila tubuh memperoleh cukup zat yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan tingkatan paling baik atau yang setinggi mungkin..

Faktor status gizi dan tingkat kesegaran jasmani berperan penting dalam melakukan belajar penjas, karena dengan keseimbangan gizi serta kesegaran jasmani yang baik, siswa tidak akan mudah merasakan kelalahan yang berlebih ketika mengikuti pembelajaran penjas, sehingga hasil belajar penjas siswa juga akan semakin baik. Dalam belajar penjas, seseorang yang mempunyai status gizi tinggi akan mempunyai cadangan energi yang cukup dari zat-zat gizi yang dikonsumsinya, dan dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka siswa tidak mudah merasakan kelelahan yang berlebih ketika pembelajaran penjas. Dengan demikian hasil belajar penjas yang dimiliki siswa akan maksimal. Karena dengan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani yang baik siswa akan lebih bisa berkonsentrasi dan melakukan aktifitas fisik dengan baik sehingga prestasi belajar siswa juga akan baik.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

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

#### 1. Prestasi Belajar

Prestasi Belajar siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga diperoleh (43,33%) mempunyai prestasi belajar baik sekali, (56,67%) mempunyai prestasi belajar baik, sedangkan pada kategori (0%) sedang, (0%) rendah, dan (0%) rendah sekali tidak ada. Maka frekuensi terbanyak pada kategori baik.

#### 2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga diperoleh (0%) pada kategori kurang sekali, (21,95%) pada kategori kurang, (56,10%) pada kategori sedang, (21,95%) pada kategori baik, dan (0%) pada kategori baik sekali, maka frekuensi terbanyak pada kategori sedang.

#### 3. Status Gizi

Status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga diperoleh kategori normal (92,68%), (7,32%) mempunyai kategori status gizi kurus, maka frekuensi terbanyak pada kategori normal.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan implikasi di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana, Kecamatan Purbalingga, Kabupaten Purbalingga rata-rata memiliki prestasi belajar baik 56,67%, tingkat kesegaran jasmani yang sedang 56,10% dan rata-rata status gizinya normal 92,68%. Dengan demikian dapat dijadikan sebagai referensi bagi guru pendidikan jasmani dan wali murid untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswanya. Karena tingkat kesegaran jasmani dan status gizi yang baik sangat penting bagi siswa guna mendapatkan kondisi yang baik untuk beraktivitas sehari-hari dan mendapat prestasi belajar yang maksimal.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pada norma tes kesegaran jasmani masih banyak kekurangan khususnya pada lintasan lari jarak jauh. Yakni kesalahan dalam perhitungan dan pengukuran jarak.
2. Pada tes kesegaran jasmani Peneliti masih kurang memperhatikan waktu perpindahan dari tes satu ketes yang lain.
3. Pada norma pengukuran status gizi hanya ada tiga kategori yaitu baik, kurang, dan buruk. Sehingga tidak diketahui siswa yang memiliki berat badan yang lebih (obesitas).

4. Terlaksananya pengambilan data peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subyek penelitian. Hal itu dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subyek sebelum pengambilan data.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi siswa yang masih memiliki status gizi yang buruk dan kebugaran jasmani yang kurang hendaknya untuk di tingkatkan guna menunjang hasil belajarnya.
2. Bagi guru dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk memantau keadaan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswinya.
3. Bagi sekolah dapat dijadikan acuan guna menentukan kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai.
4. Bagi siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Wirasana, Kecamatan Purbalingga, Kabupaten Purbalingga agar menambah mengkonsumsi makanan yang cukup gizi, dan lebih sering melakukan aktivitas jasmani.
5. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian terkait masalah kesegaran jasmani dan status gizi menurut perkembangan zaman dan mendapatkan temuan-temuan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Choiril Azmiyawati, dkk. (2008). *IPA 5 Saling tema*. Jakarta: Pusat Perbukuan Depertemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. (2002). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. (1977). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes E.C.F.P.F.T*. Jakarta: Depdikbud.
- Depkes. (2010). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Depkes.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rosda
- Dinas Pendidikan. (2009). *Standar Kompetensi dan Silabi Pendidikan Jasmani*. Purbalingga: Dinas Pendidikan.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: C.V Adi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: penerbit Andi
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta penerbit Adi.
- Djoko Pekik Irianto. ( 2006). *Penilaian Status Gizi*. Yogyakarta: FIK – UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Penilaian Status Gizi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap*. Yogyakarta: FIK – UNY.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Pressindo.
- Engkos Kosasih. (1994). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- G. Kartasapoetra. (2002). *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- I Dewa Nyoman Supariasa, Bachyar Bakri, & Ibnu Fajar.(2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Marsetyo. (1995). *Ilmu gizi, korelasi gizi, kesehatan dan produktivitas kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur Wahyuni. (2010). “*Status Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri di Gugus Cempaka Kecamatan Pejagoan Kabupaten Kebumen*”. *Skripsi*. Yogyakarta FIK UNY.
- Rusli Lutan, J. Hartoto, & Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Rusli Lutan. ( 2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Depdiknas.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi Dan Aplikasinya*. Depdiknas.
- Sri Supriyati. (2010). “*Surve Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 3 Krakal Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen*”: *Skripsi*. Yogyakarta FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prrosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D<sub>2</sub>PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Sunita Almatsier. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Syamsu Yusuf. (2000). *Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Kalibrasi Timbangan Badan

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

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
*VERIFICATION CERTIFICATE*

Nomor : 2554 / MET / TP - 248 / VIII / 2012  
Number : 2554 / MET / TP - 248 / VIII / 2012

No. Order	: 003683
Diterima tgl : 6 Agustus 2012	

**ALAT**  
*Equipment*

Nama	: Timbangan Badan	Tipe/Model	:
Name		Type/Model	
Kapasitas	: 120 kg	Nomor Seri	:
Capacity		Serial number	
Daya Baca	: 1 kg	Merek/Buatan	:
Readability		Trade Mark / Manufaktur	CAMRY

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama	: Feri Setiawan
Name	
Alamat	: Gembong RT 13 RW 07 Bojongsari Purbalingga
Address	

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

Metode	: SK DPDN No 31/ PDN /KEP/3/2010
Method	
Standar	: Anak Timbangan Kelas M <sub>1</sub>
Standard	
Telusuran	: Tertelusur ke satuan SI BSML Yogyakarta (LK-123-IDN)
Traceability	

**TANGGAL TERA ULANG**  
*Date of Verification*

**LOKASI TERA ULANG**  
*Location of Verification*

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**  
*Environment condition of Verification*

**HASIL TERA ULANG**  
*Result of verification*

**DITERA ULANG KEMBALI**  
*Reverification*

Tanggal Tera Ulang	: 8 Agustus 2012
Locasi Tera Ulang	: Balai Metrologi Yogyakarta
Kondisi Lingkungan Tera Ulang	: Suhu: 30°C ; Kelembaban : 55%
Hasil Tera Ulang	: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012
Ditera Ulang Kembali	: 8 Agustus 2013

Yogyakarta, 13 Agustus 2012

Kepala

  
BALAI METROLOGI YOGYAKARTA  
NIP. 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

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

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

1. Referensi : Feri Setiawan
2. Ditera ulang oleh : Mulyadi NIP. 19570214.198003.1.006  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (kg)	Nilai Sebenarnya (kg)	Nominal (kg)	Nilai Sebenarnya (kg)
0	0,00	120	120,00
2	2,00		
5	5,00		
10	10,00		
15	15,00		
20	20,00		
40	40,00		
60	60,00		
80	80,00		
100	100,00		

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM  
NIP.19610807.198202.1.007

## Lampiran 2. Sertifikat Peneraan Ban Ukur

		PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
<b>SERTIFIKAT PENERAAN</b> <i>VERIFICATION CERTIFICATE</i>			
Nomor : 2223 / MET / UP - 222 / VI / 2012 Number		No. Order : 003547 Diterima tgl : 21 Juni 2012	
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i>			
Nama Name	: Ban Ukur	Tipe/Model Type/Model	:
Kapasitas Capacity	: 50 meter	Nomor Seri Serial number	:
Daya Baca Accuracy	: 2 mm	Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur	: Bouncing Rabbit
<b>PEMILIK</b> <i>Owner</i>			
Nama Name	: Anwar Ansori		
Alamat Address	: Ds Kradenan RT 01/02 Mrebet Purbalingga		
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i>			
Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010		
Standard Standard	: Komparator 10 m		
Telusuran Traceability	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung		
<b>TANGGAL TERA ULANG</b> <i>Date of Verification</i>			
LOKASI TERA ULANG	: 21 Juni 2012		
<b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> <i>Environment condition of Verification</i>			
: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%			
<b>HASIL TERA ULANG</b> <i>Result of verification</i>			
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012			
<b>DITERA ULANG KEMBALI</b> <i>Reverification</i>			
: 21 Juni 2013			
 Yogyakarta, 26 Juni 2012 Kepala BALAI METROLOGI NIP 19580114 197903 1 006 DISPERINDAGKOP			

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

1. Referensi

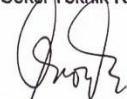
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0
0 - 4.000	4.000,0
0 - 5.000	5.000,0

Kepala Seksi Teknik Kmetrologian



**Gono SE, MM**  
NIP.19610807.198202.1.007

### Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

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

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*CALIBRATION CERTIFICATE*

Nomor : 2034 / MET / SW - 61 / VI / 2012

Number	No. Order : 003485
	Diterima tgl : 6 Juni 2012

**ALAT**  
*Equipment*

Nama <i>Name</i>	: Stopwatch	Tipe/Model <i>Type/Model</i>	:
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 9 jam	Nomor Seri <i>Serial number</i>	:
Daya Bacा <i>Accuracy</i>	: 0,01 detik	Merek/Buatan <i>Trade Mark/Manufaktur</i>	: Agnesis

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama <i>Name</i>	: Muthobiq
Alamat <i>Address</i>	: Purbalingga

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

Metode <i>Method</i>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar <i>Standard</i>	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran <i>Traceability</i>	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
*Date of Calibration*

: 6 Juni 2012

**LOKASI KALIBRASI**  
*Location of calibration*

: Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
*Environment condition of calibration*

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

**HASIL**  
*Result*

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 6 Juni 2012  
Kepala



**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

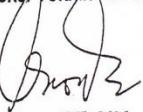
**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : M Ashari NIP. 19630163.198202.1.001  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"00
00,30'00"00	00,30'00"00
01,00'00"00	01,00'00"01

Kepala Seksi Teknik Kmetrologian

  
Gono, SE, MM  
NIP.19610807.198202.1.007

**Lampiran 4. Hasil Belajar (Nilai Raport)**



## **Lampiran 5. Petunjuk TKJI Usia 10-12 tahun**

### **TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI)**

#### **A. Rangkaian Tes**

Tes kesegaran jasmani Indonesia terdiri dari :

1. Untuk **putra** terdiri dari :
  - a. lari 40 meter
  - b. gantung siku tekuk
  - c. baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
  - d. loncat tegak (*vertical jump*)
  - e. lari 600 meter
2. Untuk **putri** terdiri dari :
  - a. lari 40 meter
  - b. gantung siku tekuk
  - c. baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
  - d. loncat tegak (*vertical jump*)
  - e. lari 600 meter

#### **B. Kegunaan Tes**

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun

#### **C. Alat dan Fasilitas**

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start

4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes (lihat lampiran)
11. Peluit
12. Alat tulis dll

#### **D. Ketentuan Tes**

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dalam satu satuan waktu, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 40 meter

Kedua : Gantung siku

Ketiga : Baring duduk (*sit up*)

Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)

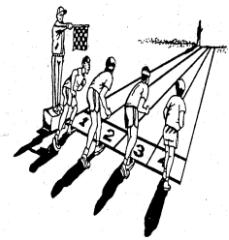
Kelima : Lari 600 meter

#### **E. Petunjuk Umum**

##### **1. Peserta**

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga

- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari mendapatkan nilai / gagal.



## 2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengijinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

## F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

### 1. Lari 40 meter

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

#### b. Alat dan fasilitas

- 1. Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
- 2. Bendera start;

3. Peluit;
  4. Tiang pancang;
  5. Stopwatch;
  6. Serbuk kapur;
  7. Alat tulis
- c. Petugas tes
1. Petugas keberangkatan;
  2. Petugas waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.
  2. Gerakan
    - a) Pada aba-aba “ siap”, peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
    - b) Pada aba-aba “ ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis,, menempuh jarak 40 meter.
  3. Lari masih bisa diulang apabila
    - a) Pelari mencuri start.
    - b) Pelari tidak melewati garis finish
    - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
  4. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai melewati garis finish.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

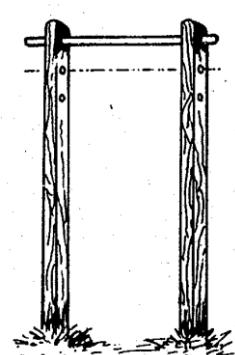
**2. Tes Gantung siku tekuk**

a. Tujuan.

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



c. Petugas tes

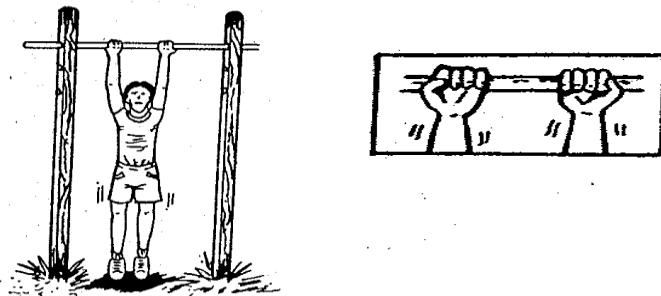
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, keduatangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.

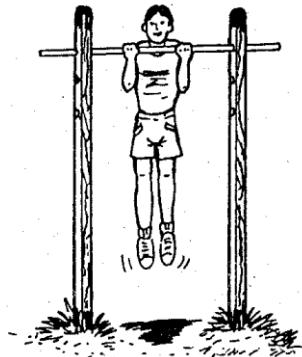


### **Sikap permulaan gantung siku tekuk**

#### 2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

4



### **Sikap gantung siku tekuk**

#### e. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.

Catatan:

Perseta yang tidak dapat melakukan sikap diatas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

### **3. Baring duduk 30 detik**

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

#### b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch;
- 3) Alat tulis;
- 4) Alat/tikar/matras

#### c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

#### d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
  - (a) Baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih  $\pm 90^\circ$ . Kedua tangan masing-masing + kanan dan + kiri diletakkan disamping telinga



**Sikap permulaan baring duduk**

- (b) Petugas/Peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- (a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- (b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.

Catatan : (1) Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak terlepas dari

Telinga

- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



**Gerakan baring duduk**

e. Pencatat hasil.

1. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 30 detik.
2. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

#### **4. Loncat Tegak**

##### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

##### b. Alat dan fasilitas.

1. Papan berskala sentimenter, warna gelap berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
2. Serbuk kapur
3. Alat penghapus
4. Nomor dada.



**Papan loncat tegak**

##### c. Petugas tes

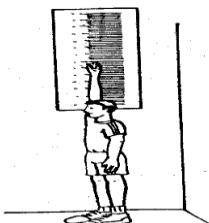
Pengamat dan pencatat hasil

##### d. Pelaksanaan

###### 1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus

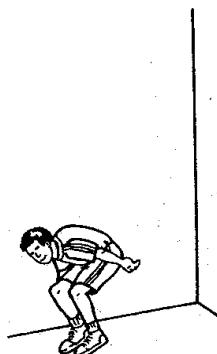
keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya



**Sikap menentukan raihan tegak**

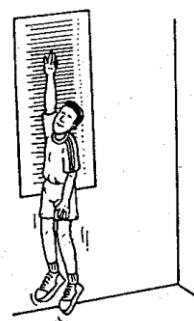
2) Gerakan

- (a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang



**Sikap awalan loncat tegak**

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan sekala dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



**Gerakan meloncat tegak**

(b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut

e. Pencatatan hasil

(1) Raihan tegak dicatat

(2) Ketiga raihan loncatan dicatat

(3) Raihan loncat dikurangi raihan tegak dicatat

(4) Ambil nilai selisih raihan tertinggi

## 5. Lari 600 meter

a. Tujuan

b. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan paru-paru.

c. Alat dan fasilitas diri dari

1) Lintasan lari 600 meter

2) Stopwatch

3) Bendera start

4) Peluit

5) Tiang pancang

6) Alat tulis

d. Petugas tes terdiri dari

1) Juri keberangkatan

2) Pengukur waktu

3) Pencatat hasil

4) Pembantu umum

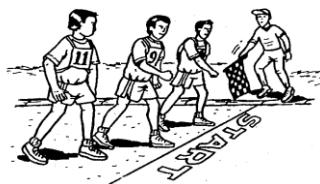
e. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*

2) Gerakan

- (a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari



**Posisi start lari 600 meter**

- (b) Pada aba-aba “ YA “ peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 m. Catatan :

1. Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri *starat*.
2. Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis *finish*.

f. Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*
2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12”



**Stopwatch dimatikan saat pelari melintas garis finish**

## Lampiran 6. Formulir TKJI

### FORMULIR TKJI

Nama : \_\_\_\_\_ (Putera/Puteri\*)

Umur : \_\_\_\_\_ Nama sekolah : \_\_\_\_\_

Tanggal tes: \_\_\_\_\_ Tempat tes : \_\_\_\_\_

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 50 meter	_____detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	_____detik _____kali		
3.	Baring duduk 60 detik	_____cm		
4.	Loncat tegak - Tnggi raihan : _____cm - Loncatan I : _____cm - Loncatan II : _____cm - Loncatan III : _____cm	_____cm		
5.	Lari 800, 1000 meter	____mt____dt		
6.	<b>Jumlah nilai</b>			
7.	<b>Klasifikasi</b>			

\* Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

## Lampiran 7. Tingkat Kesegaran Jasmani

No.	Nama	JK	Usia	Lari 40 m		Gantung tekuk siku		Baring duduk 30 detik		Loncat tegak		Lari 600 m	
				Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai
1	Febri Rianto	L	11	8.22	2	06.50	2	20	4	28	2	3.23	2
2	Ian Putra Prana	L	12	8.31	2	14.35	2	19	4	25	2	2.70	2
3	Dani Romadon	L	11	8.03	2	22.16	3	19	4	36	3	2.63	2
4	Ade Tri Septiono	L	11	6.75	4	27.85	3	23	5	34	3	4.00	1
5	Orin Bagus S.	L	11	6.64	4	29.75	3	22	4	33	3	2.36	3
6	Odi Tangguh S.	L	11	7.50	3	10.20	2	15	3	39	4	3.01	2
7	Agung Saputra	L	11	7.36	3	25.39	3	21	4	28	2	3.00	2
8	Zidan Berkah. F	L	11	8.63	2	06.40	2	26	5	35	3	3.05	2
9	Mohamad Jaka F	L	11	7.86	2	10.76	2	15	3	26	2	3.07	2
10	Nanda Diva A	L	10	7.55	3	12.20	2	27	5	33	3	3.07	2
11	Reza Windi P	L	12	6.76	4	34.03	4	33	5	40	4	2.31	3
12	Tohir Saputra	L	11	7.02	3	50.56	4	23	5	36	3	2.40	3
13	Julian Ladiva	L	11	7.55	3	32.03	4	23	5	36	3	2.55	2
14	Rizki Aditiya F	L	12	7.28	3	18.35	3	24	5	38	4	2.42	3
15	Seto Dwi S	L	12	6.97	4	15.05	3	23	5	48	5	2.37	3
16	Tri Sahudi	L	12	6.68	4	48.83	4	26	5	38	4	2.39	3
17	Prio Gunthoro	L	12	7.30	3	15.41	3	31	5	34	3	2.36	3
18	Rehan Dzaki. W	L	10	7.38	3	14.57	2	21	4	33	3	3.02	2
19	Anjar Isnanto	L	12	6.89	4	19.03	3	23	5	24	2	2.36	3
20	Dwiku Kurnia	L	11	7.77	3	18.88	3	25	5	32	3	3.02	2
21	Jagat	L	12	6.68	4	47.09	4	27	5	37	3	2.35	3
22	Irfan Ferdinand	L	10	8.08	2	13.68	2	13	3	25	2	4.08	1
23	Faizal Arif	P	11	7.53	3	23.78	3	23	5	26	2	3.28	2
24	Cahyo Saputra	P	11	8.05	2	16.09	3	11	2	30	2	4.03	1
25	Fajar Krisfianto	P	12	6.68	4	49.19	4	28	5	32	3	2.66	2
26	Didan Kemilau	P	12	7.21	3	46.98	4	30	5	27	2	2.44	3
27	Aditia Priadi	P	12	7.56	3	38.79	4	16	3	36	3	3.70	1
28	Umi Purwanti	P	11	6.94	4	12.86	3	22	5	41	4	3.51	2
29	Septiana Kurnia	P	11	7.10	4	08.05	3	22	5	34	4	3.32	2
30	Sofiatun	P	10	8.60	2	08.30	3	19	4	33	3	3.52	4
31	Rahmawati	P	12	7.91	3	08.35	3	20	5	33	3	3.44	2
32	FikaEgiSaputra	P	11	7.84	3	35.00	4	21	5	29	3	3.31	2
33	Defi Fajar F	P	10	7.20	4	19.75	3	19	4	25	2	3.31	2
34	Sinta Meliana	P	11	8.31	3	10.85	3	18	4	22	5	3.46	2
35	Tri Melisa	P	12	7.61	3	28.30	4	24	5	33	3	4.05	2
36	Lailatul Khofifah	P	11	8.80	2	06.40	2	20	5	22	2	3.50	2
37	Melisa	P	11	8.79	2	04.58	2	11	3	28	3	4.08	2
38	Zahra	P	10	8.81	2	06.28	2	10	3	31	3	4.12	2
39	Dwi Lestari	P	12	8.52	2	11.24	3	14	4	28	3	3.89	2

## Lampiran 8. Status Gizi

### IMT Berat Badan Tinggi Badan ( BB/TB ) anak Laki-laki

Umur	Indeks Masa Tubuh				
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas
5	< 21	12.1-12.99	13.00-16.60	16.61-18.3	> 18.3
6	< 12.1	12.1-12.99	13.00-16.80	16.81-18.5	> 18.5
7	< 12.3	12.2-13.09	13.10-17.00	17.01-19.0	> 19.0
8	< 12.4	12.4-13.29	13.30-17.40	17.41-19.7	> 19.7
9	< 12.6	12.6-13.49	13.50-17.90	17.91-20.5	> 20.5
10	< 12.8	12.8-13.69	13.70-18.50	18.51-21.4	> 21.4
11	< 13.1	13.1-14.09	14.10-19.20	19.21-22.5	> 22.5
12	< 13.4	13.4-14.49	14.50-19.90	19.91-23.6	> 23.6
13	< 13.8	13.8-14.89	14.90-20.80	20.81-24.8	> 24.8
14	< 14.3	14.3-15.49	15.50-21.80	21.81-25.9	> 25.9
15	< 14.7	14.7-15.99	16.0-22.70	22.71-27.0	> 27.0
16	< 15.1	15.1-16.49	16.40-23.50	23.51-27.9	> 27.9
17	< 15.4	15.4-16.89	16.90-24.30	24.31-28.6	> 28.6
18	< 15.7	15.7-17.29	17.30-24.90	24.91-29.2	> 29.2
19	< 15.9	15.9-17.59	17.50-25.40	25.41-29.7	> 29.7

Sumber : Depkes 2010

### IMT Berat Badan Tinggi Badan ( BB/TB ) anak Perempuan

Umur	Indeks Masa Tubuh				
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas
5	< 11.6	11.6-12.69	12.70-16.90	16.91-18.9	> 18.9
6	< 11.7	11.7-12.69	12.70-17.00	17.01-19.2	> 19.2
7	< 11.8	11.8-12.69	12.70-17.30	17.31-19.8	> 19.8
8	< 11.9	11.9-12.89	12.90-17.70	17.71-20.6	> 20.6
9	< 12.1	12.1-13.09	13.10-18.30	18.31-21.5	> 21.5
10	< 12.4	12.4-13.49	13.50-19.00	19.01-22.6	> 22.6
11	< 12.7	12.7-13.89	13.90-19.90	19.91-23.7	> 23.7
12	< 13.2	13.2-14.39	14.40-20.80	20.81-25.0	> 25.0
13	< 13.6	13.6-14.89	14.90-21.80	21.81-26.2	> 26.2
14	< 14.0	14.0-15.39	15.40-22.70	22.71-27.3	> 27.3
15	< 14.4	14.4-15.89	15.90-23.50	23.51-28.2	> 28.2
16	< 14.6	14.6-16.19	16.20-24.10	24.11-28.9	> 28.9
17	< 14.7	14.7-16.39	16.40-24.50	24.51-29.3	> 29.3
18	< 14.7	14.7-16.39	16.40-24.80	24.81-29.5	> 29.5
19	< 14.7	14.7-16.49	16.50-25.00	25.01-29.7	> 29.7

Sumber : Depkes 2010

### Lampiran 9. Hasil Status Gizi Siswa SDN 2 Wirasana

No	Nama	BB	TB	Hasil	Kategori
1	Febri	30	140	15.30	Normal
2	Ian	31	134	17.32	Normal
3	Dani	28	138	14.74	Normal
4	Ade	33	138	17.37	Normal
5	Orin	28	135	15.38	Normal
6	Odi	27	146	18.89	Normal
7	Agung	27	137	14.44	Normal
8	Zidan	33	138	17.37	Normal
9	Mohamad	27	152	12.91	Normal
10	Nanda	26	135	14.28	Normal
11	Reza	26	132	14.94	Normal
12	Tohir	28	132	16.09	Normal
13	Julian	30	127	18.63	Normal
14	Rizki	29	151	12.88	Normal
15	Seto	27	130	15.98	Normal
16	Tri	32	136	17.39	Normal
17	Prio	30	143	14.70	Normal
18	Rehan	29	150	13.01	Normal
19	Anjar	27	143	13.26	Normal
20	Dwiki	24	128	14.63	Normal
21	Jagat	23	130	13.60	Kurus
22	Irfan	28	132	16.09	Normal
23	Faizal	22	129	13.25	Normal
24	Cahyo	35	140	17.8	Normal
25	Fajar	26	134	14.52	Normal
26	Didan	25	138	13.16	Normal
27	Aditia	24	138	13.0	Kurus
28	Umi	26	135	14.3	Normal
29	Septiana	31	146	14.6	Normal
30	Sofiatun	26	137	14.0	Normal
31	Rahmawati	27	138	14.2	Normal
32	Fika	31	152	14.0	Normal
33	Defi	25	135	13.9	Normal
34	Sinta	22	132	13.2	Kurus
35	Tri	24	132	13.8	Normal
36	Lailatul	20	127	12.4	Kurus
37	Melisa	40	151	17.54	Normal
38	Zahra	22	130	13.01	Normal
39	Dwi Lestari	25	136	13.51	Normal

**Lampiran 10. Foto-foto**

# **FOTO-FOTO**

## 1. Tes Pengukuran Berat Badan



## 2. Tes Pengukuran Tinggi Badan



**3. Tes TKJI (Gantung Siku Tekuk )**



**4. Tes TKJI ( Baring Duduk 30 detik)**



5. Tes TKJI ( Loncat Tegak)



6. Tes TKJI ( Lari 40 Meter)



7. Tes TKJI ( Lari 600 Meter )



**Lampiran 10. Surat-surat**

# **SURAT-SURAT**

## **LEMBAR PENGESAHAN**

Proposal Penelitian Tentang :

“PRESTASI BELAJAR MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 2 WIRASANA KECAMATAN PURBALINGGA KABUPATEN PURBALINGGA”

Nama : Oktaria Tri Anggraeni

NIM : 09604221035

Jurusan : PGSD Penjaskes

Telah diperiksa dan dinyatakan layak diteliti

Yogyakarta, 11 April 2013

Koordinator Prodi PGSD Penjas

Dosen Pembimbing

Sriawan, M.Kes.  
NIP.19580830 198703 1 003

Ahmad Rithaudin, M.Or  
NIP. 19810125 200604 1 001

Kasubag Pendidikan FIK UNY

Sutiyem, S.Si.  
NIP.197605221999032001

Lamp : 1 bendel proposal penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada

Yth .Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo No.1

Yogyakarta

Dengan hormat,disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuatkan surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Oktaria Tri Anggraeni

Nomor Mahasiswa : 09604221035

Program Studi : PGSD PENJASKES

Judul Sekripsi : "PRESTASI BELAJAR MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 2 WIRASANA KECAMATAN PURBALINGGA KABUPATEN PURBALINGGA "

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 2013

Tempat /Objek : SD N 2 Wirasana

Atas perhatian,bantuan dan terkabulnya permohonan ini diucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 2013

Yang mengajukan

Oktaria Tri Anggraeni  
NIM.09604221035

Mengetahui  
Ketua jurusan

Dosen Pembimbing

Sriawan, M.Kes.  
NIP. 195808301987031003

Ahmad Rithaudin, M.Or  
NIP. 19810125 200604 1 001