HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI GURU PENJASORKES SE KECAMATAN PARE TAHUN 2014/ 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun oleh :

ERWIN BAHRUL 'ALAM SABILA ROSYAD
NPM. 11.1.01.09.0882

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

ERWIN BAHRUL 'ALAM SABILA ROSYAD
NIM: 11.1.01.09.0882

Dengan Judul :

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI GURU PENJASORKES SE-KECAMATAN PARE TAHUN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

ERWIN BAHRUL 'ALAM SABILA ROSYAD
NIM: 11.1.01.09.0882

Dengan Judul :

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI GURU PENJASORKES SE-KECAMATAN PARE TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI GURU PENJASORKES SE KECAMATAN PARE TAHUN 2014/ 2015

ERWIN BAHRUL 'ALAM SABILA ROSYAD
NPM. 11.1.01.09.0882

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Erwin Bahrul 'Alam Sabila Rosyad. NPM. 11.1.01.09.0882. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Guru Penjasorkes Se Kecamatan Pare Tahun 2014/ 2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri 2015.

Kata kunci : Status gizi, Kebugaran kardiorespirasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi guru penjasorkes se Kecamatan Pare. Untuk mengetahui tingkat kebugaran guru penjasorkes se Kecamatan Pare. Serta untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi guru penjasorkes se Kecamatan Pare.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Subyek dari penelitian ini adalah guru penjasorkes se Kecamatan Pare, dengan jumlah 20 orang pegawai. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang dimasukan dalam rumus IMT untuk variabel status gizi, serta menggunakan tes lari 12 menit untuk variabel tingkat kebugaran kardiorespirasi. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *Spearman Rho*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Status gizi guru penjasorkes se Kecamatan Pare sebagian besar masuk dalam kategori normal. Secara rinci sebanyak 7 orang (35%) mempunyai status gizi dalam kategori kurus, 10 orang (50%) kategori normal, 3 orang (15%) Overweight, dan tidak ada orang yang mempunyai status gizi dalam kategori obes. Tingkat kebugaran kardiorespirasi guru penjasorkes se Kecamatan Pare sebagian besar masuk dalam kategori kurang sekali. Secara rinci sebanyak 6 orang (30%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang sekali, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sedang, 4 orang (20%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi baik, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sangat baik, dan 1 orang (5%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sempurna. Terdapat hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi guru penjasorkes se Kecamatan Pare.

A. Latar Belakang Masalah

Dalam masyarakat modern sekarang ini, terlebih lagi dalam era globalisasi, seseorang dituntut agar mampu menghadapi persaingan yang makin kompetitif, baik didalam maupun diluar negeri. Salah satu cara untuk mengantisipasi persaingan yang makin kompetitif tersebut adalah melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia yang komperhensif.

Sumber daya manusia merupakan aset dan menekankan pada peningkatan kompetensi serta karir. Pembinaan sumber daya manusia bisa melalui kegiatan olahraga dan pembinaan mental secara rutin.

Manusia selaku pelaksana pembangunan mempunyai peranan penting. Aparatur sebagai pelakssana kegiatan pemerintahan, sangat mendukung dalam mewujudkan masyarakat adil, makmur, sejahtera. Muh Mahfut (1988:2) mengatakan bahwa kelancaran pelaksanaan pemerintahan dan pembangunan nasional itu terutama sekali bergantung pada kesempurnaan aparatur negara yang pada pokoknya bergantung juga dari kesempurnaan pegawai negeri sebagai bagian aparatur negara. Kesediaan pegawai untuk bekerja dengan penuh semangat dan tanggung jawab dapat diharapkan apabila kebutuhan hidupnya baik fisik maupun non fisik terpenuhi. Kebutuhan fisik contohnya: kesehatan, makan dan minum, sedangkan kebutuhan non fisik contonya: kenaikan jabatan, pangkat, dan lingkungan kerja. Kedua bentuk kebutuhan itu pada dasarnya sesuai dengan eksistensi.`pegawai yang bersifat monodualistis karena manusia tersusun dari dua unsur yaitu jasmani dan rohani. Oleh karena itu kondisi fisik pegawai diharapkan prima dan siap selalu melayani masyarakat.

Gumelar merupakan sebuah Kecamatan di Kabupaten Banyumas Porpinsi , Letak kecamatan Gumelar adalah di ujung paling barat Kabupaten Banyumas. Kecamatan Gumelar sebelah Utara berbatasan dengan kabupaten Brebes, Sebelah Barat berbatasan dengan kabupaten Cilacap, Sebelah timur berbatasan dengan Kecamatan Ajibarang dan sebelah selatan berbatasan dengan kec. Wangon. Luas wilayah Kecamatan Gumelar adalah : 93,95 km2 ,berada pada ketinggian 250 m Diatas permukaan laut. Penduduk kecamatan Gumelar rata-rata bekerja sebagai petani dan menjadi TKI, untuk menjadi TKI dibutuhkan surat-surat yang harus di urus di kantor kecamatan.

Dalam menghadapi suatu pekerjaan, seseorang akan mengalami banyak tekanan, gangguan fisiologis, gangguan psikologis yang berakibat stres. Begitu juga yang dirasakan pegawai yang mengurusi dan melayani pembuatan KTP, perizinan akta tanah, perizinan usaha dan lain-lain

dikantor.

Pekerjaan tersebut membutuhkan ketelitian, kecermatan, dalam memeriksa persyaratan yang berkaitan dengan surat-surat dalam jumlah banyak. Mereka melakasanakan tugas dari pukul 07.00 – 14.00 WIB. Itulah gambaran kecil sehari-hari pegawai Kecamatan Gumelar, Kabupaten Banyumas, . Pekerjaan yang terlihat sangat menjemukan kesehariannya sehingga mudah sekali menimbulkan kelelahan dan kebosanan.

Para pegawai ini perlu mempunyai keseimbangan antara kerja dan kesehatan. Baik jasmani maupun rohani supaya lebih bugar serta memiliki semangat kerja tinggi dan kebugaran jasmani yang bagus. Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, selain latihan fisik (olahraga), juga dibutuhkan status gizi yang baik. Makin baik status gizi seseorang, apabila diberikan latihan fisik (olahraga) yang teratur, makin tinggi angka kesegaran jasmaninya. Asupan gizi dalam tubuh yang kurang, menjadikan status gizi menjadi buruk, sehingga seseorang tidak akan mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas fisik dalam keseharian. Pengaruh status gizi pada manusia sangatlah kompleks, antara lain dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, pertumbuhan, produktivitas dan kesanggupan kerja, perkembangan dan fungsi fisik. Dampak lain pada orang dewasa antara lain: meningkatnya penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, diabetes militus, hipertensi, penyakit hati, dan neoplasma seperti tumor dan kanker.

Sadoso Sumosardjuno (1990:66) kondisi fisik manusia akan banyak sekali mempengaruhi kesehatan jiwa dan begitu pula sebaliknya. Dengan demikian kebugaran jasmani akan sangat mempengaruhi kepuasan kerja sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja para pegawai selaku bentuk pengabdian kepada masyarakat.

Kebugaran jasmani yang baik, merupakan faktor paling menentukan dalam menjalankan tugas sebagai pegawai negeri sipil kecamatan Gumelar, Kabupaten Banyumas, untuk menjalankan tugas sehari-hari secara berulang-ulang dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan para pegawai mampu melaksanakan tugasnya dengan baik.

Status gizi dan daya tahan kardiorespirasi pegawai negeri sangat jarang diketahui oleh atasan maupun pimpinan baik itu dari pusat maupun dari daerah, sehingga peneliti terpacu untuk meneliti “Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi Guru Penjasorkes Se Kecamatan Pare Tahun 2014/ 2015”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi Guru Penjasorkes Se Kecamatan Pare Tahun 2014/ 2015. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan tehnik tes dan pengukuran.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang dikemukakan pada bab sebelumnya, penelitian ini mempunyai kesimpulan sebagai berikut:

1. Status gizi Guru Penjasorkes Se Kecamatan Pare sebagian besar masuk dalam kategori normal. Secara rinci sebanyak 7 orang (35%) mempunyai status gizi dalam kategori kurus, 10 orang (50%) kategori normal, 3 orang (15%) Overweight, dan tidak ada orang yang mempunyai status gizi dalam kategori obes.
2. Tingkat kebugaran kardiorespirasi Guru Penjasorkes Se Kecamatan Pare sebagian besar masuk dalam kategori kurang sekali. Secara rinci sebanyak 6 orang (30%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang sekali, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sedang, 4 oran (20%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi baik, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sangat baik, dan 1 orang (5%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sempurna.
3. Terdapat hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi Guru Penjasorkes Se Kecamatan Pare.

D. Daftar Pustaka

Akhmadi. (2000). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi*. Diakses dari http://creasoft.wordpress.com/2010/01/01status-gizi//html. Pada tanggal 04 Maret 2015, Jam 20.13 WIB.

Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Lukman Offset.

Djoko Pekik Irianto. (2006). *Penilaian Status Gizi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Howard Perry. (1987). *Olahraga Para Eksekutif*. (Andi Zoeltom, terjemahan) Jakarta: CV Pedoman Ilmu Jaya.

I Dewa Nyoman Supariasa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran.

Jonathan Kuntaraf. Dan kathleen. L. kuntaraf (1993). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.

Nowo Tri Purnomo. (2008). *Hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Olahragawan PELATDA PON XVII DIY tahun 2008* . Skripsi: FIK UNY.

Rusli Lutan, dkk. (2000). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Depdiknas.

Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta .

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sunita Almatsier. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Tri Wardaningsih. (2010). *Status Gizi dan Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Dukun II Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang*. Skripsi: FIK UNY.

Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.