TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 3 PARE KABUPATEN KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

NOVITA AYU RAHMAWATI

11.1.01.09.1164

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI

KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Atas Nama :

NOVITA AYU RAHMAWATI
11.1.01.09.1164

Dengan Judul :

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI KELAS ATAS SD NEGERI 3 PARE

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Prorgam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tangggal: _____

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Atas Nama :

NOVITA AYU RAHMAWATI
11.1.01.09.1164

Dengan Judul :

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI KELAS ATAS SD NEGERI 3 PARE

Telah dipertahankan didepan Panitia Sidang/Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri
Pada tanggal _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. _____
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd. _____
3. Penguji II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. _____

Mengetahui :
Dekan FKIP,

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

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS ATAS

SD NEGERI 3 PARE KABUPATEN KEDIRI

Novita Ayu Rahmawati
11.1.01.09.1164
FKIP – PENJASKESREK
noebita@yahoo.com

Pembimbing I
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

Pembimbing II
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

NOVITA AYU RAHMAWATI. 11.1.01.09.1164 (2015). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Kelas Atas SD Negeri 3 Pare. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD N 3 Pare. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD N 3 Pare yang berusia 10 – 12 tahun, dengan jumlah 114 anak. Pengumpulan data menggunakan tes dengan isntrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun untuk variabel tingkat kesegaran jasmani, dan menggunakan Indeks Massa tubuh (IMT) untuk variabel status gizi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada norma baku TKJI dan norma penilaian status gizi IMT.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N 3 Pare sebagian besar adalah sedang. Secara rinci, sebanyak 3 siswa (2,63%) dalam kategori kurang sekali, 31 siswa (27,19%) dalam kategori kurang, 59 siswa (51,75%) dalam kategori sedang, 20 siswa (17,54%) dalam kategori baik, dan 1 siswa (0,88%) dalam kategori baik sekali. Status Gizi siswa kelas IV dan V SD N 3 Pare sebagian besar pada kategori sangat kurus, yaitu sebanyak 48 siswa (42,11%), selanjutnya pada kategori normal sebanyak 37 siswa (32,46%), selanjutnya pada kategori kurus sebanyak 25 siswa (21,93%), selanjutnya pada kategori sangat gemuk sebanyak 3 siswa (2,63%), dan paling sedikit pada kategori gemuk yaitu sebanyak 1 siswa (0,88%).

Kata Kunci : Tingkat kebugaran jasmani, status gizi

I. LATAR BELAKANG

Proses pendidikan yang diselenggarakan melalui sekolah diharapkan dapat mengantarkan anak agar dapat menguasai pengetahuan dan keterampilan yang kelak dapat berguna bagi kehidupanya, juga diharapkan agar anak dapat menjadi warga negara yang baik, sopan, bertanggung jawab, disiplin, memiliki nilai kemanusiaan yang tinggi, bermoral pancasila dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Untuk mencapai tujuan tersebut disusunlah kurikulum yang harus dilaksanakan oleh sekolah. Di samping kurikulum yang bersifat formal tersebut ada juga yang bersifat tidak formal. Tujuan pendidikan jasmani di sekolah antara lain diarahkan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan anak, untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Pertumbuhan seorang anak dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain aktivitas jasmani dan gizi makanan. Demikian pula dengan status kesegarannya sangat dipengaruhi oleh aktivitas jasmani maupun menu makanan sehari-hari. Pertumbuhan dan perkembangan baik akan berpengaruh terhadap kemampuan dan kualitas seseorang. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani yang bertugas membantu meningkatkan kemampuan gerak dan kesegaran jasmani anak sangat perlu mengetahui keadaan status gizi maupun status kesegaran jasmani anaknya. Anak-anak yang sedang dalam proses perkembangan dan partumbuhan sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap. Makanan yang lengkap tidak harus mahal, tetapi memenuhi kualifikasi sebagai makanan yang mengandung berbagai macam zat gizi dan berguna bagi tubuh. Kebutuhan gizi untuk setiap individu ada perbedaan tertentu pada setiap periodisasi umur dan intensitas aktivitas fisik dari rutinitas kegiatan sehari-hari. Kesegaran

jasmani akan didapat salah satunya melalui gerak atau olahraga. Gerak atau olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran atau kebugaran. Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar yang diselenggarakan seminggu hanya sekali secara fisiologis kurang mampu memacu pertumbuhan badan maupun kesegaran fisik, karena idealnya pendidikan jasmani dilakukan tiga kali selama perminggu. Oleh karena itu sebaiknya siswa melakukan aktivitas fisik di luar jam sekolah. Namun kenyataannya sebagian besar anak-anak menghabiskan waktu di luar jam sekolah dengan menonton televisi, sehingga aktivitas geraknya berkurang dan dampaknya kesegaran jasmani menjadi rendah. Karena itu untuk memperoleh gambaran yang nyata perlu dilakukan penelitian yang mendalam.

Berdasarkan pengamatan sebelum dilaksanakan penelitian ini ternyata data status gizi dan tingkat kesegaran jasmani kelas atas SD Negeri 3 Pare belum ada. Maka dengan melihat keadaan tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul " Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Pare "

II. METODE

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif persentase, dengan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Suharsimi (1989:91), Variabel adalah obyek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian.

1. Kesegaran jasmani
2. Status gizi

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini

adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Pare, Kabupaten Kediri, yang berjumlah 116 siswa, sedang sampel yang digunakan adalah siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri 3 Pare, Kabupaten Kediri, yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 115 siswa.

D. Instrumentasi dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen Penelitian

a. Kesegaran Jasmani

Instrument yang digunakan adalah tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yaitu lari 40 meter, gantung siku ditekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. 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.

b. Status Gizi

Instrumen yang digunakan adalah perhitungan antara tinggi badan dan berat badan yang dimasukan dalam Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) pada anak berusia 6-17 tahun yang dibagi dalam tiga kategori, yaitu Baik, kurang dan Buruk. Variabel yang diginakan untuk mengukur status gizi hanya berat badan dan tinggi badan karena pada masa sekolah dasar masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Alat yang diperlukan yaitu timbangan merk Tanita untuk mengukur berat badan dan stadiometer merk Sanidata untuk mengukur tinggi badan. Data berat badan dan tinggi badan kemudian dimasukkan dalam perhitungan berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan untuk mengetahui berat badan, tinggi

badan dan kesegaran jasmani.

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. Merk Stadiometer yang digunakan adalah Sanidata.

b. Pengukuran Berat Badan

Cara pengukuran berat badan adalah subyek ditimbang tanpa sepatu, kemudian hasil pengukuran dicatat dengan satuan kilogram, dengan ketelitian setengah Kg. Kemudian hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan dihitung menggunakan persentase BB standart berdasar tinggi badan. Kemudian hasil penghitungannya dikonsultasikan dengan tabel 3 di bawah ini.

Tabel 2. Indeks Berat Badan Tinggi Badan (BB/TB) anak umur 6-17 tahun.

TINGGI BADAN (Cm)	Berat Badan					
	Laki-laki			Perempuan		
	100% Standart	90%	80%	100% Standart	90%	80%
120	20,8	18,7	16,7	21,0	18,7	16,7
121	21,2	19,1	17,0	21,4	19,1	17,0
122	21,6	19,5	17,3	21,8	19,5	17,3
123	22,0	19,9	17,6	22,2	19,9	17,7
124	22,5	20,3	18,0	22,6	20,3	18,0

125	23,0	20,7	18,4	23,1	20,8	18,5
126	23,4	21,2	18,7	23,6	21,3	19,0
127	23,8	21,4	19,0	24,1	21,7	19,3
128	24,2	21,8	19,4	24,5	22,1	19,5
129	24,9	22,4	19,9	25,1	22,6	20,0
130	25,5	23,0	20,5	25,6	23,0	20,5
131	26,0	23,4	20,8	26,2	23,6	21,0
132	26,5	23,9	21,2	26,8	24,1	21,4
133	27,0	24,3	21,6	27,4	24,7	21,9
134	27,5	24,7	22,0	28,0	25,2	22,4
135	28,2	25,4	22,7	28,6	25,7	22,9
136	28,8	25,9	23,9	29,2	26,3	23,4
137	29,5	26,6	23,5	29,9	26,9	23,9
138	30,2	27,2	24,1	30,6	27,5	24,5
139	30,9	27,3	24,7	31,3	28,2	25,1
140	31,5	28,4	25,3	32,0	28,8	25,6
141	32,1	29,0	25,7	32,7	29,5	26,2
142	32,	2	2	33,	3	2

	7	9,5	6,1	4	0,1	6,7
143	33,3	30,0	26,6	34,2	30,8	27,4
144	34,0	30,2	27,0	35,0	31,5	28,0
145	34,7	31,3	27,8	35,8	32,2	28,7
146	35,4	31,9	28,3	36,6	32,9	29,3
147	36,1	32,5	28,8	37,4	33,2	30,0
148	36,7	33,0	29,3	38,2	34,4	30,6
149	37,6	33,8	30,0	39,1	35,2	31,3
150	38,4	34,6	30,7	40,0	36,0	32,0
151	39,1	35,2	31,3	9	6,8	2,8
152	39,8	35,8	31,8	41,8	37,6	33,4
153	40,6	36,5	32,5	42,8	38,5	34,2
154	41,4	37,2	33,1	43,8	39,4	35,0
155	42,3	38,0	33,8	44,8	40,3	35,8

Sumber : Winarno (1990:196)

Tabel 3. Penilaian Status Gizi Berdasarkan BB/TB

% Standart	Status Gizi
> 90 %	Baik
81%-90%	Kurang
≤ 80 %	Buruk

Contoh penghitungan :

Seorang siswa laki-laki berusia

12 tahun dengan tinggi badan 140 cm dan berat badan 34,5Kg. Maka cara penghitungannya adalah =

$\frac{34,5}{31,5} \times 100\% = 109,5\%$

Berat badan tersebut mencapai 109,5% berat standart berdasarkan tinggi badan 140 cm. Berarti anak tersebut memiliki status gizi baik.

c. Kesegaran Jasmani

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas :

1. Lari 40 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma.
2. Gantung siku tekuk, lamanya kemampuan mempertahankan posisi diukur dalam satuan detik.
3. Baring duduk (Sit Ups) 30 detik.
4. Loncat tegak diukur tinggi raihan (Cm).
5. Lari 600 meter, diukur dalam satuan menit dan detik.

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasar prestasi yang telah dicapai siswa, karena satuan yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama. Hasil kasar yang masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Satuan ukuran yang sama ini adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun tersebut. Adapun tes standart kesegaran jasmani dapat disajikan dalam

tabel nilai 4 dan 5 berikut ini :

Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra

Nilai	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 "	Loncat tegak	Lari 600m	Nilai
5	s.d-6,3"	51"-keatas	23-ke atas	46 keatas	s.d-2'09"	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 (1999:24)

Tabel 5. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri

Nilai	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 "	Loncat tegak	Lari 600 m	Nilai
5	s.d-6,7"	40"-keatas	20-ke atas	42 keatas	s.d-2'32"	5
4	6,8"-7,5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7,6"-8,3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8,4"-	2"-7"	2-6	21-2	3'29"-	2

	9,6”			7	4’22”	
1	9, 6”- dst	0”-1”	0-1	20 dst	4’23”- dst	1

Sumber: Depdikbud (1999: 24)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaraan Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 6 standar norma kesegaran jasmani Indonesia di bawah ini

Tabel 6. Standar Norma Kesegaran Jasmani Indonesia

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

Sumber: Depdikbud (1999: 25)

E. Teknik Analisis Data

Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif yang diwujudkan dengan persentase berdasarkan pada acuan norma. Penghitungannya menggunakan tabulasi silang.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Pare adalah sedang, dan untuk status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Pare adalah sangat kurus.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

   Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Pare sebagian besar adalah sedang. Secara rinci, sebanyak 3 siswa (2,63%) dalam kategori

kurang sekali, 31 siswa (27,19%) dalam kategori kurang, 59 siswa (51,75%) dalam kategori sedang, 20 siswa (17,54%) dalam kategori baik, dan 1 siswa (0,88%) dalam kategori baik sekali.

2. Status Gizi

Status Gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Pare sebagian besar pada kategori sangat kurus, yaitu sebanyak 48 siswa (42,11%), selanjutnya pada kategori normal sebanyak 37 siswa (32,46%), selanjutnya pada kategori kurus sebanyak 25 siswa (21,93%), selanjutnya pada kategori sangat gemuk sebanyak 3 siswa (2,63%), dan paling sedikit pada kategori gemuk yaitu sebanyak 1 siswa (0,88%).

Berdasar hal itu merupakan tugas guru pendidikan jasmani agar bisa memperbaiki status siswa yang dalam keadaan sedang dan berusaha untuk meningkatkan status gizi siswa yang dalam keadaan kurus dan sangat kurus yaitu dengan cara memberikan pemahaman tentang pentingnya asupan makanan bergizi bagi tubuh kita dan memberikan pengertian tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi tubuh kita dan selalu berusaha memotivasi siswa-siswanya untuk banyak melakukan kegiatan fisik yang menunjang tingkat kesegaran jasmaninya.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Depdikbud. (1993). *Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 1992*. Jakarta:Depdikbud.

Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Djiteng Rujito. (1989). *Kajian Penelitian Gizi*. Jakarta: PT Media Sarana Utama.

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar & Sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Djoko Pekik Irianto. (2005). *Diktat Kuliah Gizi Olahraga*: FIK-UNY.

Djoko Pekik Irianto. (2006). *Penilaan Status Gizi. Yogyakarta*. FIK – UNY

Endang Nugraeni (2004). "Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SDN Candi,Bangunkerto, Turi, Sleman". *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY.

Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV.Akademika Pressindo.

Harsuki. (2000). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.

Husaini Y.k. (1997). *Antropometri sebagi indikator gizi dan kesehatan masyarakat.* Jakarta: Medika.

Hera Lestari.dkk, (2007). *Pendidikan Anak SD*. Jakrta: U T.

I Dewa Nyoman S, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.

Kartasapoetra. G & H. Marsetyo. (1995). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Rineke Cipta.

Moch. Agus Krisno Budiyanto. (2001). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi* (Edisi Revisi). Malang: JMM.

Moelyono W. (1999). *Kesehatan Olahraga.* Jakarta: Depdikbud.

Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

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

Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Depdiknas.

Simorangkir. (1993). *Terapi Gizi Untuk Penyakit Kardiovaskuler*. Bandung: Universal Offset.

Soehardjo.(1985). *Pangan, Gizi, dan Pertanian*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi Dan Aplikasinya*. Depdiknas.

Suharjana & Tomoliyus (2001). "Keadaan Gizi Dan Status Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Se Daerah Istimewa Yogyakarta". *Laporan.Penelitian* . Yogyakarta.FIK-UNY.

Suhardjo. (1996). *Perencanaan Pangan Dan Gizi*. IPB. Bumi Aksara.

Sunita Almatsier. (2002). Prinsip-prinspil Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Sumaryanto. (2001). "Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Siswa SMU N 1 Sleman Berdasar Tingkat Pendidikan Orangtua". *Laporan Penelitian,* Yogyakarta, FIK-UNY.

Sutriyani & Kokom Komariah. (2006) " Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Untuk Menunjang Pengembangan Ragam Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) Di Kecamatan Turi." *Makalah.* UNY Yogyakarta.

Umi Setiyowati. (2007). Status Gizi Siswa-siswi SDN Kaliurang 2, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang" . *Skripsi*. Yogyakarta :FIK-UNY.

_____ (2007). Pedoman Tugas Akhir. Yogyakarta:UNY.