TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 1 JERUK GULUNG KECAMATAN KANDANGAN KABUPATEN KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh

FEDIKA RAFENDRA PUTRA

11.1.01.09.1372

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Atas Nama :

FEDIKA RAFENDRA PUTRA
11.1.01.09.1372

Dengan Judul :

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI KELAS ATAS SD NEGERI 1 JERUK GULUNG KECAMATAN KANDANGAN KABUPATEN KEDIRI

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. Setyo Harmono, M.Pd.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Atas Nama :

FEDIKA RAFENDRA PUTRA
11.1.01.09.1372

Dengan Judul :

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI KELAS ATAS SD NEGERI 1 JERUK GULUNG KECAMATAN KANDANGAN KABUPATEN KEDIRI

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

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, 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.

iii

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 1 JERUK GULUNG KECAMATAN KANDANGAN KABUPATEN KEDIRI

FEDIKA RAFENDRA PUTRA
11.1.01.09.1372
FKIP-PENJASKESREK

Dosen pembimbing 1: Drs. Setyo Harmono, M.Pd
Dosen pembimbing 2: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Kelas Atas SD Negeri 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri. 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 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri.

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 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri 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 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri 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 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri 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 dan Status Gizi Kelas Atas Tingkat Sekolah Dasar.***

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 yang secara sadar atau tidak disadari oleh guru di dalam proses belajar-mengajar, misalnya guru mengenalkan dan memberikan nilai-nilai yang dimiliki kepada anak yang sama sekali tidak ada dalam kurikulum sekolah.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah antara lain diarahkan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan anak, dengan kata lain tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Anak merupakan generasi penerus bangsa, dimana kalau anak-anak sehat maka bangsa pun akan kuat dan sejahtera. Oleh karena itu kita semua menaruh harapan agar anak-anak dapat tumbuh menjadi dewasa yang sehat fisik, mental dan sosial sehingga dapat mencapai produktivitas sesuai dengan kemampuanya dan berguna bagi nusa dan bangsa.

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. Bila keadaan gizi seseorang baik akibatnya pertumbuhan dan perkembangannya juga baik. 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.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Belum diketahuinya status gizi siswa kelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri.
2. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri.

C. Pembatasan Masalah.

Berdasar identifikasi masalah, dan juga karena keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maka peneliti hanya membatasi pada tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut. " Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani dan staus gizi siswa kelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri?

E. Tujuan Penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri.

F. Kegunaan Penelitian.

a. Bagi siswa, memberi gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa, sehingga memahami pentingnya aktivitas fisik untuk mendukung prestasi akademik.
b. Bagi sekolah, memberi gambaran tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga mendorong pembinaan dan perbaikan masukan gizi serta peningkatan kesegaran jasmani.
c. Bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan, memberi masukan agar meningkatkan dan mempertahankan tingkat kesegaran jasmani siswa.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Pendidikan olahraga merupakan suatu nilai sosial yang telah memperoleh pengakuan dan dapat berkembang sederajat dengan *non sporting achievements* yang sama pentingnya di dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan perkembangan kepribadian seseorang seperti sukses di sekolah.

Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kesegaran jasmani sangat srategis, karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh, yang sangat diutamakan di sekolah dasar adalah pembinaan kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

2. Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani perlu dipahami, karena komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani seseorang. Menurut Moelyono W (1999: 235) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu:

a. Daya tahan paru jantung
b. Kekuatan otot.
c. Tenaga ledak otot.
d. Kecepatan.
e. Kelincahan.
f. Kelentukan.
g. Keseimbangan.
h. Kecepatan reaksi

3. Hakikat Gizi

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

kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh, dan menghasilkan energi.

4. Status Gizi

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. Secara singkat status gizi dapat dikatakan sebagai gambaran keseimbangan antara kebutuhan zat gizi dengan konsumsi zat gizi (Djiteng R., 1989: 27)

5. Siswa Sekolah Dasar

Menurut S.C. Utami Munandar (1991:1 ; dalam Hera Lestari Mikarsa, dkk, 2007:16) 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.

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa anak usia sekolah dasar kelas rendah dan kelompok 1 yang terdiri atas kelas 1 sampai dengan kelas 3 dapat disebut anak kelas bawah. Sedangkan anak usia sekolah dasar kelas 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.

Sekolah dasar merupakan bentuk satuan pendidikan yang menyelenggarakan program belajar selama 6 tahun (Depdikbud, 1989: 18: dalam Hera Lestari, dkk, 2007: 16). Di sekolah dasar terdapat interaksi dan hubungan antara siswa dengan guru dalam proses belajar mengajar.

BAB III
METODE PENELITIAN

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 N 1 Jeruk Gulung, Kecamatan Kandangan, Kabupaten Kediri, yang berjumlah 116 siswa, sedang sampel yang digunakan adalah siswa kelas IV dan kelas V SD N 1 Jeruk Gulung, Kecamatan Kandangan, 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.

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.

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
b. Pengukuran Berat Badan
c. Kesegaran Jasmani

Tabel 1. Penilaian Status Gizi Berdasarkan BB/TB

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

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). Lari 600 meter, diukur dalam satuan menit dan detik.

Tabel 2. 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.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survai dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani dan staus gizi siswa kelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri, akan disajikan sebagai berikut :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Data tingkat kesegaran jasmani siswakelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri diperoleh dari TKJI untuk usia 10-12 tahun. berikut akan disajikan deskripsi data tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung, Kecamatan Kandangan, Kabupaten Kediri secara keseluruhan dan secara

masing-masing berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4.1. Tingkat Kesegaran Jasmani Keseluruhan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 s/d 9	Kurang Sekali	3	2,63%
2	10 s/d 13	Kurang	31	27,19%
3	14 s/d 17	Sedang	59	51,75%
4	18 s/d 21	Baik	20	17,54%
5	22 s/d 25	Baik Sekali	1	0,88%
Jumlah			114	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa sebagian besar siswa kelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, yaitu sebanyak 59.

2. Status Gizi

Data Status Gizi siswa dihitung dengan menggunakan rumus Indek Masa Tubuh (IMT). Kemudian dikonsultasikan dengan norma yang ada dari rumus penilaian status gizi menurut Indeks Masa Tubuh (IMT). Deskripsi data status gizi akan dideskripsikan secara keseluruhan maupun dari masing-masing jenis kelamin.

Secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum sebesar 30,61 dan nilai minimum sebesar 13,94. Rerata diperoleh sebesar 18,13; median sebesar 17,28; modus sebesar 17,12; dan standar deviasi sebesar 3,14. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan penilaian status gizi menurut Indeks Masa Tubuh (IMT). Berikut tabel distribusi frekuensi status gizi siswa kelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri yang diperoleh.

Tabel 4.4. Status Gizi Keseluruhan

IMT	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 17,0	Sangat Kurus	48	42,11%
17,0 - 18,5	Kurus	25	21,93%
18,5 - 25,0	Normal	37	32,46%
25,0 - 27,0	Gemuk	1	0,88%
> 27,0	Sangat Gemuk	3	2,63%
Jumlah		114	100,00%

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelian di atas, diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri 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.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa sebagian besar pada kategori sangat kurus, yang berarti bahwa kebutuhan gizi siswa kurang terpenuhi. Dengan demikian merupakan tugas guru penjas agar dengan status gizi yang baik dapat mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Jika status gizi dan tingkat kesegaran jasmani baik, maka secara tidak langsung siswa tidak akan mudah merasa lelah, dan selalu siap mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Dengan demikian prestasi maksimal siswa akan tercapai.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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 N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri 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 N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri 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%).

B. Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri adalah sedang, dan untuk status gizi siswa kelas IV dan V SD N 1 Jeruk Gulung Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri adalah sangat kurus.

Untuk tingkat kesegaran jasmani diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa sebagian besar masuk dalam kategori sedang. Oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus berusaha meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, dengan cara memberikan tambahan kegiatan-kegiatan fisik yang menunjang untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa siswa seperti mengadakan senam pagi yang dilaksanakan secara teratur dan sungguh-sungguh. Guru pendidikan jasmani juga harus 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.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah berusaha keras membatasi segala permasalahan yang ada, namun dalam penelitian ini tentu tidak dapat jauh dari kelemahan maupun kekurangan. Beberapa keterbatasan dalam peneltian ini adalah sebagai berikut:

1. Pada waktu pengambilan data, peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas siswa sebelum pengambilan data dilakukan. Peneliti juga tidak mampu mengontrol apakah responden semuanya sudah sarapan pagi atau belum.
2. Peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan dan keseriusan siswa ketika mengikuti tes, sehingga peneliti tidak mampu mengontrol apakah data yang diperoleh benar-benar data yang maksimal dari siswa atau siswa masih mampu berbuat lebih baik lagi.

D. Saran-saran

Dalam penelitian ini perlu disampaikan berbagai saran demi perbaikan dalam penelitian-penelitian selanjutnya. Saran-saran tersebut adalah :

1. Disarankan kepada siswa agar menjaga dan meningkatkan

kesegaran jasmani serta memperbaiki status gizinya guna menunjung keberhasilan dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

2. Disarankan kepada guru penjas, agar selalu memantau status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswinya secara rutin. Hal ini dimaksudkan agar keadaan siswa dapat terpantau dengan baik, dan dapat diperbaiki bagi yang kurang baik.
3. Bagi orang tua siswa, agar memperhatikan keadaan gizi anak-anaknya, sehingga ketika memberikan konsumsi kepada anak-anaknya selalu memperhatikan kebutuhan zat gizi anak-anaknya.
4. Bagi peneliti yang akan datang, agar mengadakan penelitian lanjut dengan menambah jumlah subyek penelitian, dan juga mengadakan penelitian pada kelas bawah.

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

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.

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

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

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