



Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani
ISSN 114-562X (Cetak),
ISSN XXXX-XXXX(Online)
<http://sportsscience.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/index>

Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Susneliawati¹, Darni², Masrun

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-mail: susneliawati@gmail.com¹, darni@fik.unp.ac.id², masrun@fik.unp.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung. Penelitian ini tergolong pada penelitian korelasi dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data diperoleh dari responden dengan cara pengukuran berat dan tinggi badan serta tes kesegaran jasmani siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 219 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive Sampling* sehingga sampel menjadi 35 orang. Teknik analisis data menggunakan koelasi *product moment*. Dari analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa status gizi Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung termasuk kategori sedang dengan rata-rata skor BMI 17,82 sedangkan tingkat kesegaran jasmani juga termasuk kategori sedang dengan rata-rata skor kesegaran jasmani sebesar 14,85. Berdasarkan temuan diperoleh melalui penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa, maka peneliti menyarankan kepada para siswa agar menjaga status gizinya dengan cara mengatur pola konsumsinya secara tepat agar berat badannya dapat terjaga secara ideal.

Kata Kunci: Status Gizi, Kesegaran jasmani, Siswa

Abstract

This study aimed to find out the Relationship of Nutrition Status with the Physical Fitness of State Primary School Students 18 Kumanis Sanctuary Sanctuary of Sijunjung Regency. This study was based on correlation studies using primary and secondary data. Data were obtained from the respondents by weight and height measurement as well as student physical fitness test.

The population in the study was the 18 Kumanis State Primary School Students of the Sanctuary of Sijunjung Regency of 219 people. Sampling was performed using Purposive Sampling so that the sample was 35. Data analysis techniques using product moment correlation. Data analysis shows that there is a relationship of nutritional status with the physical fitness of students of the 18 Kumanis State Primary School Sanctuary of Sijunjung Regency.

Based on the research results it is known that the nutritional status of the State Primary School students 18 Kumanis Sudud District Sanctuary Sijunjung Regency includes the current category with an average BMI score of 17.82 while the fitness level also includes the current category with an average fitness freshness score of 14.85 . Based on the findings obtained from this study that there is a significant relationship between nutritional status and students' fitness level, researchers



recommend that students maintain their nutritional status by adjusting their consumption patterns in order to maintain their ideal weight.

Keywords: *Nutrition Status, Physical Fitness, Students*

PENDAHULUAN

Upaya dalam peningkatan mutu pendidikan salah satunya didukung oleh status gizi, status gizi untuk membangun sumber daya manusia yang berkualitas pada hakikatnya harus dimulai sedini mungkin, yakni sejak manusia itu dalam kandungan. Lebih khusus lagi upaya peningkatan kesehatan dan gizi dilakukan pada usia dini, mengingat usia dini atau anak usia Sekolah Dasar merupakan generasi penerus dan sebagai sumber daya pembangunan potensial. Untuk dapat hidup sehat dan melakukan pekerjaan sehari-hari, maka kita perlu makan dan minum, memilih makanan yang tepat dengan jumlah yang tepat sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan, kesegaran jasmani dan sekaligus memelihara berat badan yang ideal.

Status gizi tercermin melalui pola pemberian makanan, hal tersebut dapat dijadikan media untuk mendidik anak agar menerima, menyukai dan memilih makanan yang bermutu, serta dalam jumlah yang cukup. Anak merupakan golongan yang rentan terhadap masalah gizi, padahal anak masih mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Maka gizi dalam makanan sangat diperlukan bagi tumbuh kembang anak.

Kesegaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya. selanjutnya kesegaran jasmani hanya dapat dicapai apabila ada faktor-faktor yang mendukung, digali sedemikian rupa sehingga optimasi kemampuan dapat dicapai dengan sebaik-baiknya. Maka kesegaran jasmani sangat berperan untuk menunjang segala kegiatan. Sasaran kesegaran jasmani bagi siswa adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada prestasi keberhasilan studi. Oleh karena itu bagi setiap siswa perlu mengetahui dan meningkatkan kesegaran jasmani agar mampu menjaga semangat belajar untuk keberhasilan studi yang dilakukan.

Dari hasil pengamatan penulis pada SD Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung diduga masih rendah. Hal ini yang terlihat dari penampilan siswa dan terkesan siswa malas mengikuti pembelajaran, malas melakukan aktivitas yang diberikan guru, cepat lelah, kurang bersemangat, dan sering menguap saat belajar. Rendahnya status gizi dan kesegaran jasmani siswa diduga disebabkan beberapa faktor yaitu kurangnya pengetahuan siswa tentang gizi, kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi, dan faktor ekonomi orang tua, kurangnya melakukan aktivitas gerak, sarana dan prasarana yang kurang memadai.

Berorientasi pada hal tersebut, keberadaan status gizi dengan kesegaran jasmani merupakan permasalahan yang penting untuk dikaji secara mendalam. yang mengkaji tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani. Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Setelah dikonsumsi di dalam alat pencernaan, makanan diurai menjadi berbagai zat makanan atau zat gizi. Berkaitan dengan status gizi yang didalamnya meliputi pemenuhan kebutuhan gizi makanan dengan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari yang memerlukan adanya kesegaran jasmani, maka untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak, dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani diperlukan gizi, sebaliknya keberadaan gizi mampu meningkatkan kesegaran jasmani.

METODE

Sesuai dengan tujuan penelitian yakni untuk mengungkap tentang tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung. Penelitian



ini dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2011. penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung tahun pelajaran 2010/2011. Menurut Arikunto (1997:8) bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung Sekolah tahun pelajaran 2010/2011 dari kelas I sampai kelas VI yang berjumlah 219 orang.

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Arikunto (1992:34) mengemukakan bahwa populasi yang kurang dari seratus lebih baik diambil semuanya menjadi sampel. Dalam penelitian ini, sampel diambil kelas V dan kelas VI siswa laki-laki dengan jumlah 35 orang, alasan peneliti menganggap dalam pengambilan data lebih mudah, karena sudah cukup memahami dalam pelaksanaan tes dan untuk itu penarikan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling* yakni seluruh siswa laki-laki kelas V dan VI.

Teknik Pengumpulan Data

Metode adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Arikunto, 1996:90). Metode pengumpulan data ini merupakan faktor yang penting dalam penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data, maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey. Metode survey adalah cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu atau jangka waktu yang bersamaan.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif survey tes dengan tes Antropometri dan tes Kesegaran Jasmani. Survey tes pada umumnya merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu atau jangka waktu yang bersamaan dan jumlah itu biasanya cukup besar. Metode pengumpulan data untuk mengetahui status gizi menggunakan tes Antropometri gizi yaitu dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan dan dimasukkan kedalam rumus BMI (*Body Mass Index*). Metode pengumpulan data untuk memperoleh data kesegaran jasmani siswa dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pada tes ini setiap siswa diwajibkan mengikuti seluruh rangkaian (butir) tes secara berurutan dalam satu satuan waktu, siswa yang tidak mengikuti salah butir tes tersebut dianggap gagal. Heberapa hal yang perlu di perhatikan sebagai langkah persiapan sebelum pengumpulan data, antara lain:

- Memberi penjelasan apa yang harus dilakukan dalam peneliti ini.
- Memberi penjelasan tentang urutan-urutan pengukuran tinggi badan dan berat badan.
- Memberi penjelasan urutan-urutan gerakan tes kesegaran jasmani Indonesia.
- Memberi contoh pada sampel tentang cara melakukan tiap butir tes Kesegaran jasmani Indonesia menurut TKJI.

Instrumen penelitian dalam penelitian ini terdiri atas dua macam yaitu untuk pengambilan data status gizi menggunakan tes Antropometri, sedangkan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) anak SD (Nurhasan, 2001: 148) rangkaian butir tes kesegaran jasmani untuk kelas 5 dan 6 sama dengan rangkaian tes kelas 1, 2, dan 3 hanya pada butir tes lari cepat jaraknya 40 meter. Butir tes kesegaran jasmani terdiri dari 5 macam yaitu: (1) lari 40 meter, (2) angkat tubuh selama 30 detik, (3) baring duduk selama 30 detik, (4) loncat tegak, (5) lari jarak 600 meter. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari dua macam, yaitu:

Tes Antropometri Gizi

Untuk mengetahui status gizi ditentukan dengan cara tes antropometri gizi berat badan menurut tinggi badan, yang diukur yaitu:

- Berat badan alat yang dipakai timbangan dengan sekala 100 kg
- Tinggi badan, alat yang dipakai meteran yang dipasang didinding (Soekaptiadi, 1983:26).

$$IMT = \frac{BB \text{ (Kg)}}{TB^2 \text{ (M)}}$$



Keterangan:

IMT = Indeks Masa Tubuh (body mass indeks)

BB = Berat badan dengan satuan kg

TB = Tinggi badan dengan satuan cm

Tabel 4. Indeks Masa Tubuh

Kategori	Skor	Putra
1	2	3
Kurang	1	< 5%
Sangat Baik	5	5 – 10%
Baik	4	11 – 14%
Sedang	3	15 – 17%
Lebih	2	18 – 19%
Gemuk	1	> 20%

a. Pengukuran tinggi badan

Alat pengukur tinggi badan

- 1) Alat yang digunakan adalah pita pengukur (cm) yang diletakan pada dinding dan tegak lurus pada lantai yang rata.
- 2) Segitiga siku-siku atau buku tebal yang mempunyai sudut siku-siku untuk digunakan sebagai batas ukuran di atas kepala.
- 3) Alat tulis-menulis.

Cara mengukur tinggi badan.

- 1) Sebelum pengukuran dilakukan, maka semua jenis alas kaki dan peci yang dipakai harus dilepas.
- 2) Anak disuruh berdiri tegak dan menempel dinding dengan pandangan menghadap lurus kedepan sejajar dengan lantai, sedangkan tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang menempel pada dinding atau pita pengukur. Letakan segitiga siku-siku atau buku tebal di atas kepala dengan salah satu sisi siku-siku menempel bagian atas kepala yang tertinggi, sedangkan sisi sikunya yang satunya lagi menempel pada dinding atau pita pengukur.
- 3) Selanjutnya bacalah hasil pengukuran tersebut pada pita pengukur dan catatlah tingginya dalam kartu atau dengan buku yang telah disediakan.

Menimbang Berat Badan

Alat-alat yang diperlukan:

- 1) Timbangan berat badan yang berkekuatan lebih kurang 100 Kg.
- 2) Alat tulis-menulis atau buku.

Cara menimbang berat badan:

- 1) Timbangan diletakan di tempat yang datar dan terang agar mudah dibaca hasilnya
- 2) Tempat berpijak pada timbangan sebelum digunakan terlebih dahulu di beri alas agar tidak menjadi kotor
- 3) Timbangan disetel lebih dulu sebelum digunakan (Yang memakai jarum petunjuk, jarumnya disetel pada angka nol).
- 4) Anak disuruh melepas alas kaki, peci, dan menanggalkan barang-barang yang dapat menambah berat badan sebelum ditimbang (diusahakan berpakaian seminim mungkin)
- 5) Selanjutnya anak disuruh berlahan-lahan berdiri tegak di atas timbangan, muka lurus kedepan, tenang, dan tidak berpegangan pada orang atau benda lain



- 6) Baca dan catatlah hasilnya dalam kartu atau buku yang disediakan. (Soekaptiadi S, 1983:27).

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes kesegaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) anak SD (Nurhasan, 2001:148) rangkaian butir tes kesegaran jasmani untuk kelas 5 dan 6 sama dengan rangkaian tes kelas 1, 2, dan 3 hanya pada butir tes lari cepat jaraknya 40 meter. Butir tes kesegaran jasmani terdiri dari 5 macam yaitu: (1) lari 40 meter, (2) angkat tubuh selama 30 detik, (3) baring duduk selama 30 detik, (4) loncat tegak, (5) lari jarak 600 meter. Tujuannya untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang siswa. Petunjuk tesnya adalah:

Peserta tes

- Tes ini memerlukan tenaga oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap melaksanakan tes.
- Diharapkan sudah makan sedikitnya 2 jam sebelum melaksanakan tes.
- Disarankan memakai pakaian olahraga lengkap
- Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- Diharapkan melakukan pemanasan lebih dulu sebelum melakukan tes
- Jika tidak dapat melaksanakan salah satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal atau tidak mendapatkan nilai.

Petugas

- Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu
- Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba gerakan-gerakan.
- Diharapkan memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir berikutnya secepat mungkin.

Petunjuk Pelaksanaan dari Setiap Butir Tes

1. Lari 40 meter

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

b) Alat atau Fasilitas

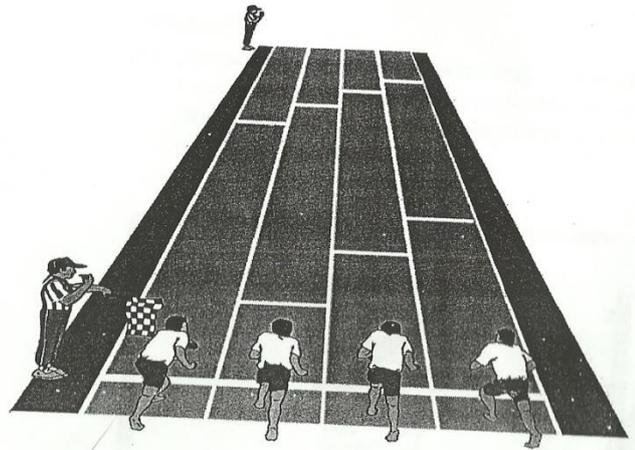
Alat/ fasilitas yang dibutuhkan untuk pelaksanaan tes yaitu: lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak antara garis dan finish 40 meter.

c) Pelaksanaan

Testee berdiri di belakang garis start dengan sikap start berdiri, pada aba – aba “Ya”, testee lari kedepan secepat mungkin untuk menempuh jarak 40 meter. Pada saat testee menyentuh atau melewati garis finish, stop watch dihentikan. Kesempatan lari diulang apabila pelari mencuri start dan pelari terganggu oleh pelari lainnya.

d) Skor

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter. Waktu dicatat persepuluh detik.



Gambar 1: Sikap start berdiri pada tes lari cepat/ 40 meter

2. Angkat tubuh selama 30 detik

a) Tujuan

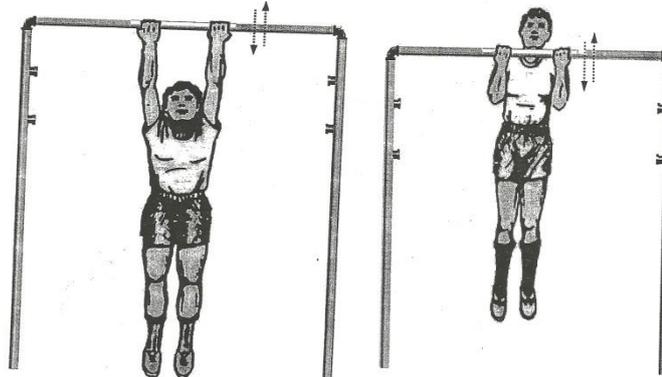
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.

b) Alat atau fasilitas

Alat/ fasilitas yang dibutuhkan yaitu: lantai yang rata dan bersih, palang tunggal, yang tinggi rendahnya dapat diatur, sehingga testee dapat bergantung, stop watch, dan formulir pencatatan hasil tes.

c) Pelaksanaan

Testee bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus. Kemudian testee mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali kesikap semula. Lakukan gerakan tersebut secara berulang – ulang tanpa istirahat selama 30 detik.



Gambar 2: Sikap awal dan sikap badan pada tes angkat tubuh

3. Baring duduk selama 30 detik

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

b) Alat atau fasilitas

Alat atau fasilitas yang dibutuhkan adalah lantai/ lapangan rumput yang bersih, stop watch, formulir pencatatan hasil tes, dan alat tulis.

c) Pelaksanaan

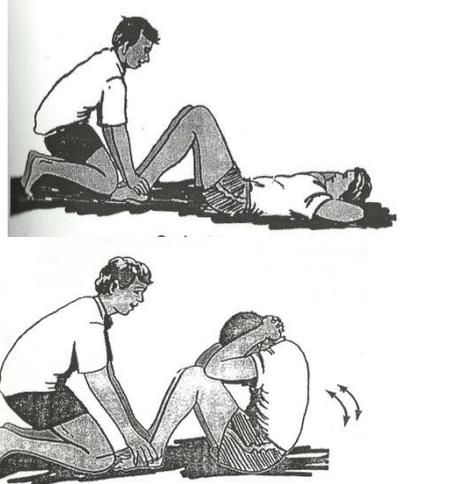


Testee berbaring terlentang di atas lantai/ rumput. Kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala, dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai. Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelennan kaki, agar kedua kaki testee tidak terangkat. Pada aba “Ya”, testee bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh pada, kemudian kembali kesikap semula. Lakukan gerakan ini berulang – ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 30 detik.

Gerakan gagal apabila: kedua lengan lepas, sehingga jari – jarinya tidak terjalin, kedua tungkai ditekuk dengan sudut lebih dari 90° , dan kedua siku tidak menyentuh paha.

d) Skor

Jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 30 detik. Setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (nol).



Gambar 3: Baring duduk selama 30detik

4. Loncat tegak

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (power)otot tungkai.

b) Alat atau fasilitas

Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas, papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala satuana ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada papan berskala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus dan formulir pencatatan hasil tes serta alat tulis.

c) Pelaksanaan

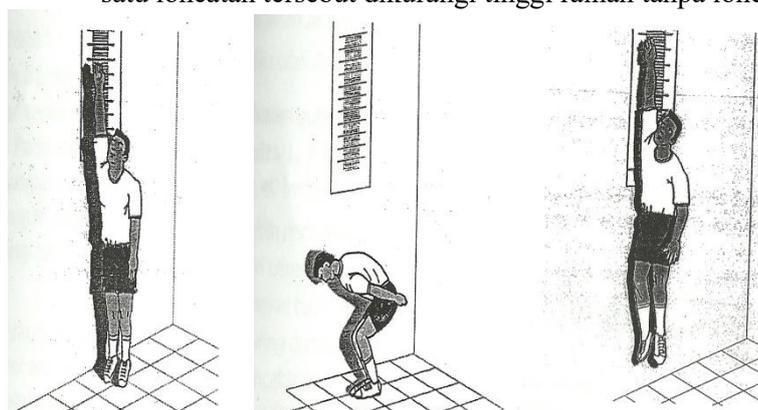
Testee berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki dan papan dinding berada disamping tangan kiri atau tangan kanan.kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada di samping telinga. Kemudian, testee mengambil sikap awalan dengan mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian testee meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi



raihan loncatan testee tersebut. Testee diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

d) Skor

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut, sebagai hasil tes loncat. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.



Gambar 4: Sikap pada loncat tegak

5. Lari/ Jalan 600 meter

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kardiorespiratori.

b) Alat atau fasilitas

Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 600 meter, bendera start dan tiang pancang, pluit, stop watch, nomor dada, formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis dan tanda/ garis untuk start dan finish.

c) Pelaksanaan

Testee berdiri di belekng garis start. Pada aba – aba “siap” testee mengambil sikap start berdiri untuk siap lari. Pada aba – aba ”Ya” testee lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 600 meter. Bila ada testee yang mencuri start, maka testee dapat mengulangi tes tersebut.

d) Skor

Hasil yang dicatat sebagai skor kemampuan lari 600 meter adalah waktu tempuh jarak 600 meter. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

Tabel 6. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Putra (10-12 tahun)

No	Lari 40 M (Detik)	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 M (Detik)	Nilai
1	s.d – 6.3”	51” ke atas	23 ke atas	46 ke atas	Sd – 2’32”	5
2	6.4” – 6.9”	31” – 50”	18 – 22	38 – 45	2’33 – 2’54”	4
3	7.0” – 7.7”	15” – 30”	12 – 17	31 – 37	2’55” – 3’28”	3
4	7.8” – 8.8”	5” – 14”	4 – 11	24 – 30	3’29” – 4’22”	2
5	8.9” – dst	4” – dst	0 – 3	23 – dst	4’23” – dst	1

(Arsil, 2010:75-78)

Setelah hasil pengukuran tes kesegaran jasmani di dapat, maka nilai dari kelima butir dijumlahkan dan diklasifikasikan menurut norma tes kesegaran jasmani.



Tabel 7. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Dasar Kelas IV, V dan VI.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang Sekali

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data, selanjutnya untuk mengetahui apakah ada hubungan atau tidak antara status gizi (X) dengan tingkat kesegaran jasmani (Y), maka teknik analisis data yang digunakan adalah dengan analisis regresi dan korelasi sederhana dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{(N\Sigma X^2) - (\Sigma X)^2\} \{ (N\Sigma Y^2) - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Sudjana, (1996:369)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada bab ini akan dikemukakan deskripsi data dan analisis pembahasan yang berkaitan dengan Hubungan Antara Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung. Data yang diperoleh di lapangan perlu diverifikasi terlebih dahulu. Berdasarkan hasil verifikasi data jumlah sampel dijadikan responden pada penelitian ini adalah sebanyak 35 orang yang memenuhi syarat. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan rumus deskriptif persentase. Hasil persentase tersebut kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat deskriptif.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh melalui tes antropologi yaitu mengukur tinggi dan berat badan Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung diperoleh skor terendah 13 dan skor tertinggi 24 . Dari 35 sampel ternyata 3 orang (9%) berada pada kategori status gizi baik, 17 orang (34 %) berada pada kategori status gizi sedang, 3 orang (9%) berada pada kategori status gizi lebih dan 12 orang (34%) berada pada kategori status gizi gemuk.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung diperoleh skor terendah 9 dan skor tertinggi 22. Dari 35 sampel ternyata 2 orang (14%) memperoleh skor kesegaran jasmani berada pada kategori baik sekali, 6 orang (17%) memperoleh skor kesegaran jasmani berada pada kategori baik, 12 orang (34 %) memperoleh skor kesegaran jasmani berada pada kategori sedang, dan 12 orang (34 %) memperoleh skor kesegaran jasmani berada pada kategori kurang.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung. Untuk mengetahui besarnya koefisien korelasi antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani, dilakukan analisis korelasi dan untuk menguji keberartian koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t korelasi sebagai realisasi pembuktian analisis data.

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,134. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh harga $t_{hitung} =$ dan pada 0,05 dengan $dk = n-2 = 35-2 = 33$ diperoleh $t_{tabel} = 1,70$ Karena $t_{hitung} = 2,04 >$



$t_{tabel} = 1,70$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung, diterima.

Harga koefisien korelasi yang memberikan arti bahwa terdapat hubungan positif antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa semakin baik status gizi siswa, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya dan sebaliknya semakin jelek status gizi siswa, maka akan semakin jelek pula tingkat kebugaran jasmaninya. Secara grafis hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa putra siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung.

Selanjutnya untuk melihat kontribusi status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani digunakan rumus determinasi $r^2 \times 100\%$. Diperoleh perhitungan $0,34^2 \times 100\% = 11,56\%$. Dengan demikian besar kontribusi status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung adalah 11,56%.

Pembahasan

Bertitik tolak dengan hasil penelitian yang berkaitan dengan hubungan kebugaran jasmani dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung maka berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata status gizi siswa putra siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung 3 orang (9%) berada pada kategori status gizi baik, 17 orang (34%) berada pada kategori status gizi sedang, 3 orang (9%) berada pada kategori status gizi lebih dan 12 orang (34%) berada pada kategori status gizi gemuk.

Melihat kenyataan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi siswa putra Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung sedang dan berlebihan. Dengan demikian agar status gizi dari siswa dapat baik ataupun sangat baik, maka perlu diperhatikan kembali pola konsumsinya dan juga pola konsumsi yang berlebihan tersebut harus diikuti dengan aktivitas fisik yang baik pula.

Sehingga terjadi keseimbangan antara pola konsumsi dengan aktivitas tubuh agar terjadinya kelebihan berat badan dapat dihindari. Melihat fenomena tersebut keadaan gizi yang baik sangat diperlukan oleh anak-anak yang masih dalam pertumbuhan terutama masih sekolah. Dengan keadaan gizi yang baik maka akan membantu mereka untuk dapat mencapai prestasi yang optimal sehingga apa yang mereka cita-citakan dapat tercapai.

Selanjutnya hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung adalah sedang dengan distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa tertinggi adalah pada kategori sedang yaitu 16 (46%), kemudian diikuti oleh siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang yaitu 9 (26%), siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya baik yaitu 7 orang (20%), dan siswa yang tingkat kebugarannya baik sekali 2 orang (6%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung. Hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani di atas



menunjukkan bahwa semakin baik status gizi seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Dengan demikian status gizi siswa ikut menentukan baik buruknya tingkat kesegaran jasmaninya, dari tingkat kesegaran jasmani siswa ditentukan oleh faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini seperti jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, dan lain-lain. Kondisi fisik atau kesehatan jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja, belajar, bermain maupun kegiatan yang lain.

Upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh para siswa dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmaninya yaitu dengan mengatur kembali pola konsumsi makanan yang selama ini mereka lakukan dengan cara mengonsumsi makanan sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang yang dikeluarkan oleh departemen kesehatan. Selain melakukan pola konsumsi makanan yang seimbang, upaya meningkatkan kesegaran jasmani dapat pula dilakukan dengan memperbanyak frekuensi aktifitas fisik, yaitu dengan berolahraga secara teratur, terprogram dan terencana. Status gizi yang berlebih maupun kurang akan mengganggu kesehatan, produktifitas kerja atau prestasi belajar menurun, maupun mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

KESIMPULAN

Dari hasil Penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa siswa putra Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung dan Besarnya hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa siswa putra Sekolah Dasar Negeri 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus Kabupaten Sijunjung dan termasuk kategori cukup signifikan.

Selanjutnya mengingat Tingkat kesegaran jasmani ikut dipengaruhi oleh status gizi, maka bagi para siswa di SDN 18 Kumanis Kecamatan Sumpur Kudus hendaknya menjaga status gizinya dengan cara mengatur pola makan secara tepat dan sesuai dengan aktifitas fisik yang dilakukan agar berat badannya dapat terjaga secara ideal. Selain mengatur pola konsumsi yang tepat, mereka hendaknya meningkatkan kembali aktifitas fisik dengan melakukan latihan-latihan fisik yang disenangi agar terjadi keseimbangan antara pola konsumsi dengan tingkat kesegaran jasmaninya. Bagi para guru olahraga, hendaknya meningkatkan latihan-latihan fisik dengan beban latihan yang meningkat agar terjadinya status gizi lebih pada siswa dapat dicegah. Perlu penelitian serupa dengan mengambil populasi yang lebih luas agar diperoleh kesimpulan yang betul-betul dapat dipertanggungjawabkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Arief, Furchan, 1982. *Penelitian dalam Pendidikan*. Surabaya. Usaha Nasional
- Arsil. 2009. *Tes pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*: FIK UNP.
- Auliana, Rizqie. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Jogjakarta: Aidicita Karya Nusa
- Depkes. 1994. *Gizi olahraga Sehat, Bugardan Berprestasi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor Yang berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang*. Desertasi. Jakarta: UNJ



Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani
ISSN 114-562X (Cetak),
ISSN XXXX-XXXX(Online)
<http://sports-science.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/index>

- Hadi, H. 2005. *Beban Ganda Masalah dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*.
- Hairy Junusul.1989. *Fisiologi Olahraga*: IKIP Padang
- Lutan. Rusli. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta Pusat: Depdiknas
- Mutohir, Cholik Toho. 2002. *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya:Unesa University
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Ditjen Olahraga.
- Sardjono. 1980. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia
- Sudarsono. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2005. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdikarya
- Suharsimi, Arikunto. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. JakartaSuharjo. 1996. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Supariasa, I. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta