PERBEDAAN PROFIL STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI PASEKAN 01 DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI PANJANG 04 KECAMATAN AMBARAWA KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2012

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Sains

Oleh
Rizal Ardianto
NIM. 6250406070

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012

ABSTRAK

Rizal Ardianto. 2012. "*Perbedaan Profil Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang Tahun 2012* " Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Kata kunci : *Status Gizi, Kesegaran Jasmani.*

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimanakah status gizi siswa SDN Pasekan 01 ? 2) Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Pasekan 01? 3) Bagaimanakah perbedaan profil status gizi dan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SDN Pasekan 01 dan siswa SDN Panjang 04 Ambarawa, Semarang Tahun 2012 ?

Populasi Penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V dan VI SDN Pasekan 01 dan SDN Panjang 04 dengan populasi 81 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian survey dengan teknik tes. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu semua populasi siswa kelas V dan VI yang berjumlah 81 siswa. Variabel dalam penelitian ini adalah Status gizi siswa kelas V dan VI 04 sebagai variabel bebas, Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V dan VI SDN Pasekan 01 siswa kelas V dan VI SDN Panjang 04 sebagai variabel bebas. Metode pengumpulan data menggunakan survei dengan teknik tes dan Pengukuran. Selanjutnya data yang diperoleh dari tes dan pengukuran tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis regresi sederhana maupun ganda.

Hasil analisis menunjukkan 1) Berdasarkan hasil uji t perbedaan status gizi siswa diperoleh hasil t hitung sebesar 0,020 sedangkan pada t hitung dengan N = 34 + 49 = 83 – 2 = 81 diperoleh hasil sebesar 1,99, karena thitung < tabel (0,020 < 1,99) maka tidak ada perbedaan profil tingkat status gizi atau sama baik profilnya antara kedua SDN tersebut 2) Berdasarkan hasil uji t perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Pasekan 01 dan SDN Panjang 04 Ambarawa, diperoleh hasil t hitung sebesar 5,28 sedangkan pada t hitung dengan N = 34 + 49 = 83 – 2 = 81 dipoleh hasil sebesar 1,99, karena thitung > tabel (5,28 > 1,99) maka ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara SDN Pasekan 01 dan SDN Panjang 04 Ambarawa, Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Tidak ada perbedaan status gizi antara kedua SDN tersebut 2) Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara kedua SDN tersebut. Untuk itu disarankan untuk memberikan latihan-latihan secara rutin dan berkesinambungan untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Rizal Ardianto

Nim : 6250406070

Jurusan : Ilmu Keolahragaan

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

Ambarawa, Januari 2013

Rizal Ardianto

LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 30 Januari 2013

Menyetujui

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Drs. Said Junaidi, M.Kes.,AIFO. NIP. 19690715.199403.1.001	Sugiarto, S.Si. , M.Sc. NIP. 19801224 100604 1001

Mengetahui,

Ketua Jurusan IKOR

Drs. Said Junaidi, M.Kes.,AIFO.
NIP. 19690715.199403.1.001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Rizal Ardianto
Hari : Selasa
Tanggal : 12 Febuari 2013

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Drs. H. Harry Pramono, M.Si	Drs. H. Hadi Setyo S, M.Kes
NIP. 19591019.198503.1.001	NIP. 19551229.198810.1.001

Dewan Penguji

1. Drs. Prapto Nugroho, M.Kes (Ketua) _____
   NIP.19541230.198503.1.004
2. Drs. Said Junaidi, M.Kes.,AIFO (Anggota) _____
   NIP. 19690715.199403.1.001
3. Sugiarto, S.Si. , M.Sc (Anggota) _____
   NIP. 19801224.100604.1.001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

1. Mengerjakan sesuatu yang setengah-setengah tidak akan saya lakukan, mengerjakannya sampai tuntas atau tidak dilakukan sama sekali.
2. Semua yang lain itu adalah menghabiskan waktu, hanya apa yang benar dianggap penting diperhitungkan.

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Orang tuaku tercinta Bapak Setiardi dan Ibu Sriningsih yang telah memberikan segala sesuatunya baik materi maupun in materi.
2. Adik tercinta Fariz Ardiansyah.
3. Keluarga besar Susatio Alm.
4. Kekasih hati Yulia Candrawati yang selalu memberikan semangat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Rekan IKOR'06 senasib seperjuangan.
6. Almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Said Junaidi, M.Kes.,AIFO. Selaku Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Sugiarto, S.Si. , M.Sc., Selaku Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Tadzkir, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SD Negeri Pasekan 01 yang telah memberikan ijin peneliti untuk melakukan penelitian pada siswanya untuk dijadikan sebagai sample penelitian.

7. Prihantini, S.Pd Selaku Kepala Sekolah SD Negeri Panjang 04 yang telah memberikan kesempatan dan bantuan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Bapak, Ibu dan Saudara-saudaraku tercinta yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis diucapkan terima kasih dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah S.W.T.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Ambarawa, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
ABTRAK ii
SURAT PERNYATAAN..... iii
LEMBAR PERSETUJUAN iv
LEMBAR PENGESAHAN v
MOTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI..... ix
DAFTAR TABEL..... xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN..... xiii
BAB I PENDAHULUAN..... 1
1.1 Latar Belakang Masalah..... 1
1.2 Permasalahan 6
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.4 Penegasan Istilah 7
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian..... 8
1.6 Sumber Pemecahan Masalah …….. 9
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS 10
2.1. Tinjauan Tentang Gizi 10
2.1.1. Pengertian Gizi 10
2.1.2. Pengertian Status Gizi..... 16
2.2. Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani 17
2.2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani …….. 17
2.2.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani ….. 18
2.2.3 Komponen Kesegaran Jasmani ……. 22
BAB III METODE PENELITIAN 27

3.1 Populasi Dan Sampel Penelitian 27
3.2 Pengumpulan Data 27
3.3 Instrumen Penelitian 28
3.4 Analisis Data 39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 42
4.1 Hasil Penelitian 42
4.2 Pembahasan 57
BAB V PENUTUP 64
5.1 Simpulan 64
5.2 Saran 66
DAFTAR PUSTAKA 68
LAMPIRAN-LAMPIRAN 70

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Klasifikasi Status Gizi 29
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Anak Usia 10-12 Putra 39
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Anak Usia 10-12 Putri 39
4. Norma Kesegaran Jasmani Indonesia 40
5. Deskripsi Persentase Tingkat status Gizi Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa 42
6. Deskripsi Persentase Tingkat status Gizi Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa 43
7. Deskripsi Persentase Tingkat status Gizi Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa 45
8. Deskripsi Persentase tingkat Status Gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa 46
9. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang 47
10. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang 48
11. Deskripsi Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa 49
12. Deskripsi Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa 50
13. Deskripsi Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa 52
14. Deskripsi Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa 53
15. Rangkuman Uji t-test Perbedaan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 54
16. Rangkuman Uji t-test Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 56

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Lari 40 meter 33
2. Gantung Siku Tekuk 34
3. Baring duduk 30 detik 35
4. Loncat tegak 36
5. Lari 600 meter 37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Lampiran 1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing 68
2. Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian SD N Pasekan 01 69
3. Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian SD N Panjang 04 70
4. Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian SD N Pasekan 01 ……... 71
5. Lampiran 5. Suat Keterangan Penelitian SD NPanjang 04 ……..... 72
6. Lampiran 6. Data Hasil Status Gizi Siswa Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Untuk Putri 73
7. Lampiran 7. Data Hasil Status Gizi Siswa Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Untuk Putra 74
8. Lampiran 8. Data Hasil Status Gizi Siswa Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Untuk Putri 75
9. Lampiran 9. Data Hasil Status Gizi Siswa Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Untuk Putra 76
10. Lampiran 10. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 77
11. Lampiran 11. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 78
12. Lampiran 12. Uji Perbedaan Dua Rata-rata Data Hasil Status Gizi Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04……. 79
13. Lampiran 13. Uji Perbedaan Dua Rata-rata Data Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 …….……. 81
14. Lampiran 14. Uji perbedaan rata-rata data hasil status gizi …….. 82
15. Lampiran 15. Uji perbedaan rata-rata hasil tes kesegaran jasmani ……... 84
16. Lampiran 16. Foto Dokumentasi Penelitian ……..……... 86

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembangunan yang diselenggarakan bangsa Indonesia adalah pembangunan manusia seutuhnya, yang meliputi semua segi kehidupan, termasuk segi kesehatan. Pembangunan kesehatan ditujukan untuk peningkatan kemampuan masyarakat dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Bangsa Indonesia termasuk bangsa yang sedang berkembang yang ingin mensejajarkan dengan bangsa-bangsa lain dalam segala hal, termasuk dalam usaha perbaikan atau peningkatan derajat kesehatan pada generasi penerus pada masa mendatang. Dalam rangka mewujudkan kualitas hidup seseorang di perlukan upaya peningkatan dan pemeliharaan kesehatan yang baik. Kualitas penduduk suatu bangsa ikut menjadi penentu keberhasilan pembangunan.

Lembaga formal atau dunia pendidikan, khususnya untuk bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan, sangat berpengaruh sekali dalam membantu anak untuk mewujudkan hidup yang lebih baik. Menurut Depdiknas (1999 :97). Dalam kurikulum sekolah dasar tahun 1994 disebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan ialah untuk membantu siswa agar memperoleh derajat kebugaran jasmani, kemampuan gerak dasar, dan kesehatan yang memadai sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya melaui penanaman, pengertian, pengembangan sikap positif dalam berbagai kegiatan yaitu untuk :

1) Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara serasi.

2) Mengembangkan kebugaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan gerak dasar dan kesehatan.

3) Mengerti akan pentingnya kebugaran jasmani dan olahraga guna membentuk kesehatan jasmani dan mental.

4) Mengerti dan menerapkan cara-cara pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari.

5) Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang dengan olahraga.

6) Menumbuhkan dasar-dasar jiwa persaingan yang sehat dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di masa yang akan datang.

Sesuai dengan kurikulum pendidikan 1994 yang telah disempurnakan, program pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada pengusaha ketrampilan gerak saja melainkan juga pencapaian derajat kesegaran jasmani

tersebut, diharapkan dapat menjadi dasar bagi siswa untuk mencapai prestasi belajar yang optimal.

Kesegaran jasmani akan didapat, salah satunya melalui gerak atau olahraga. Olahraga dapat meningkatkan kerja jantung dan paru-paru sehingga baik untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan gerak akan berpengaruh terhadap tubuh kita diantaranya pertumbuhan tubuh kita berkembang normal, pernafasan lancar sehingga paru-paru menjadi sehat, otot-otot menjadi kuat dan semangat belajar maupun bekerja menjadi meningkat (Endang Susilaningsih, 1989:76).

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam peningkatan kesegaran jasmani, yang erat hubungannya dengan gerak adalah makanan atau gizi. Dalam kehidupan sehari-hari semua mahluk hidup selalu memerlukan makanan, demikian juga manusia. Makanan akan dapat memberikan zat-zat gizi yang digunakan untuk kelangsungan hidupnya. Zat-zat gizi yang di dapat dari makanan yang digunakan oleh tubuh dalam pemeliharaan dan pergantian sel-sel atau jaringan-jaringan tubuh yang rusak, selain itu juga untuk melakukan aktifitas sehari-hari serta untuk proses pertumbuhan badan. Kebutuhan akan gizi tidak dapat di penuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makanan yang mengandung zat-zat secara lengkap. Menurut Lisdiana (1997:4) setiap jenis makanan terkandung zat gizi dalam jumlah tertentu. Makanan yang merupakan sumber penghasil tenaga terutama adalah makanan pokok dan makanan berlemak. Sumber zat pembangun terutama adalah lauk-pauk, seperti daging, telur, tahu dan tempe. Adapun zat pengatur utama bersumber dari sayuran dan buah-buahan.

Anak-anak yang sedang tumbuh sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap setiap harinya serta harus terpenuhi syarat mutu maupun jumlahnya. Anak punya kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik apabila kebutuhan gizinya terpenuhi dengan cukup baik jumlah dan mutunya. Siswa sekolah dasar yang merupakan bagian dari anak sangat perlu mengkonsumsi makanan yang didalamnya terkandung zat-zat gizi secara lengkap setiap harinya, karena apabila kebutuhan gizinya terpenuhi membuat proses di dalam tubuhnya dapat berjalan normal, serta kebutuhan energinya terpenuhi guna

untuk melakukan berbagai kegiatan olahraga, bermain dan belajar. Siswa dengan gizi yang baik akan terlihat lincah, aktif dan selalu bersemangat dalam mengikuti praktek pendidikan jasmani. Anak yang selalu aktif bergerak seperti loncat, lompat dan berlari pada saat bermain dengan teman sebayanya, serta pada saat mengikuti praktek pendidikan jasmani di sekolah akan terjadi peningkatan daya otot, kelentukan, koordinasi dan kelincahan gerak. Selain itu pemeliharaan dan perbaikan sel-sel otot yang rusakdapat berlangsung dengan baik, sehingga anak dapat tumbuh dengan baik sesuai dengan usianya.

Anak yang mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi serta kurang dari kebutuhan gizi minimal, yang berlangsung lama akan mengakibatkan proses-proses dalam tubuhnya tidak berlangsung dengan baik. Anak dengan keadaan gizi kurang akan kelihatan lemas, tidak lincah, kurang bersemangat dalam mengikuti praktek pendidikan jasmani, sehingga otot-ototnya tidak dapat berkembang dengan baik, bahkan kemampuan geraknya juga kurang berkembang.

Dewasa ini krisis keuangan dialami oleh bangsa Indonesia, bahkan kemudian diikuti dengan krisis ekonomi yang berkepanjangan dan hal ini semakin memperburuk tingkat kehidupan rakyat Indonesia. Dalam krisis ekonomi yang berkepanjangan sekarang ini menyebabkan kebutuhan akan makanan bergizi bagi tubuh untuk menjalankan fungsinya harus tetap terpenuhi baik itu secara mutu maupun jumlahnya. Dengan terpenuhi kebutuhan zat gizi dengan baik, maka tubuh akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik pula, dan dengan demikian kesegaran jasmaninya akan tetap terjaga.

Gizi adalah hal yang sangat penting yang harus diperhatikan oleh guru pendidikan jasmani dalam membantu peningkatan kesegaran jasmani anak didiknya. Komponen kesegaran jasmani selain berhubungan dengan fungsi kardiovaskuler, kekuatan otot juga melibatkan beberapa fungsi fisiologis. Gerak anak dalam berolahraga merupakan pusat perhatian dalam proses pendidikan jasmani di sekolah, maka gerak yang baik harus di dukung oleh energi yang cukup yang di peroleh dari makanan yang di makan, sehingga fungsi-fungsi fisiologis di dalam tubuh berjalan dengan baik. Tanpa simpanan akan cepat mengalami kelelahan dalam mengikuti praktek pendidikan jasmani di sekolah, sehingga siswa akan kesulitan mencapai tuntutan gerak yang baik.

Pentingnya gizi bagi siswa, baik untuk pertumbuhan maupun kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dan orang tua murid. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu memperhatikan keadaan gizi siswanya, sehingga tujuan guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani dicapai. Selain itu dari hasil memperhatikan gizi siswa dapat digunakan untuk memberi pengertian kepada orang tua siswa agar selalu memperhatikan kebutuhan gizi dan berusaha untuk selalu mengupayakan peningkatan status gizi anak-anaknya. Kenyataan yang ada dan diamati peniliti di lapangan, jarang sekali guru yang mau dan mampu mengontrol keadaan gizi siswanya. Bahkan tidak sedikit dari mereka yang tidak tahu cara mengukur status gizi tersebut.

Melihat uraian di atas, maka perlu sekali untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani serta status gizi siswa sekolah dasar yang merupakan usia yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan yang mana sangat penting

dalam pertumbuhan dan perkembangan yang sangat membutuhkan perhatian yang lebih. Dalam penelitian ini hanya pada siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Ambarawa, Semarang. Selain itu penelitian ini juga ingin mengetahui perbedaan profil status gizi dan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang bersekolah di tempat yang kondisi geografisnya berada di pegunungan dan berbukit dengan siswa yang bersekolah di daerah perkotaan dan kondisi geografisnya datar dan tidak berbukit.

1.2 Permasalahan

Berdasarkan uraian di atas, maka timbul permasalahan sebagai berikut :

1.2.1 Bagaimanakah profil status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 yang kondisi geografisnya berada di pegunungan dan siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 yang berada di daerah perkotaan Ambarawa, Semarang ?

1.2.2 Bagaimanakah profil tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 yang kondisi geografisnya berada di pegunungan dengan siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 yang berada di daerah perkotaan Ambarawa, Semarang ?

1.2.3 Bagaimanakah perbedaan profil status gizi dan tingkat kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang dilaksanakan adalah untuk mengetahui :

1.3.1 Status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang.

1.3.2 Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang.

1.3.3 Perbedaan Profil Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang.

1.4 Penegasan Istilah

Sehubungan dengan judul tersebut, agar tidak terhindar dari permasalahan yang dibicarakan dan tidak menyimpang dari tujuan semula dan agar dalam penelitian ini tidak terjadi salah pengertian atau penafsiran, maka perlu adanya penegasan istilah, yaitu :

1.4.1 Status Gizi

Menurut Suhardjo (1985:15), Status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan makanan. Susunan makanan yang memenuhi kebutuhan tubuh dapat menciptakan status gizi yang memuaskan. Status gizi diukur melalui perbandingan antara berat badan dalam gram dan tinggi badan dalam sentimeter kuadrat.

1.4.2 Kesegaran Jasmani

Menurut Engkos Kosasih (1985:10) Kesegaran jasmani adalah keadaan fisik seseorang yang memiliki kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa timbul kelelahan yang berarti sehabis bekerja atau melakukan aktivitas, dan masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik.

1.4.3 Siswa Sekolah Dasar

Anak yang ada pada suatu lembaga pendidikan untuk belajar demi masa depannya dan dilakukan pada tingkat dasar yang nantinya untuk melanjutkan kesekolah yang lebih tinggi.

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan diketahui hasil penelitian ini, maka kegunaan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.5.1 Bagi anak, dapat lebih memahami arti pentingnya tingkat kesegaran jasmani dan status gizi yang lebik baik bagi dirinya.

1.5.2 Bagi orang tua, dapat dijadikan pengetahuan / pengalaman sehingga dapat lebih memahami dan lebih mengerti akan pentingnya gizi terutama pada masa anak-anak.

1.5.3 Bagi guru pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai pedoman atau bahan pertimbangan untuk menyadarkan siswa maupun orang tua siswa akan pentingnya kesegaran jasmani dan gizi yang merupakan salah satu faktor penting yang mendukung dalam meningkatkan kesegaran jasmani.

1.5.4 Bagi pihak sekolah dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan gizi anak melalui program peningkatan gizi yang sudah terlaksana dan sebagai acuan dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak.

1.6 Sumber Pemecahan Masalah

Mencermati uraian di atas maka sumber pemecahan masalah dalam penelitian ini adalah melakukan survey dengan teknik Tes Kesegaran Jasmani siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Tinjauan Tentang Gizi

Secara umum tujuan makan menurut ilmu kesehatan adalah untuk memperoleh energi yang berguna, mutu pertumbuhan mengganti sel–sel tubuh yang rusak mengatur metabolisme tubuh serta mencegah dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit. Setiap makanan mengandung komposisi zat yang berbeda baik mutu maupun jumlahnya. Zat yang berasal dari makanan yang diperlukan oleh tersebut adalah gizi.

2.1.1 Pengertian Gizi

Tubuh manusia dapat tumbuh dan berkembang karena adanya zat–zat makanan yang berasal dari makanan yang dimakan setiap harinya. Setiap mahluk hidup pasti membutuhkan makanan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Tumbuh–tumbuhan memperoleh makanan dari tanah berupa unsur hara. Hewan memperoleh makanan dari tumbuh – tumbuhan, sedangkan manusia memperoleh makanan dapat dari dua sumber yaitu tumbuh–tumbuhan dan hewan.

Jumlah dan kualitas makanan yang dimakan akan berpengaruh terhadap keadaan tubuh dari yang memakannya (konsumen). Itulah sebabnya mengapa ada tanaman, hewan dan manusia ada yang tumbuh (hidup) dengan baik sehat dan ada yang tidak. Menurut Sarwoto (1993: 52) untuk memelihara agar tubuh tetap sehat, makanan harus memenuhi syarat sebagai berikut : (1) dapat menyediakan untuk pertumbuhan, (2) dapat untuk pemeliharaan, (3) dapat memperbaiki keadaan

badan yang aus atau pada waktu sembuh dari sakit, atau dengan kata lain cukup mutu maupun jumlahnya.

Tubuh manusia dapat tumbuh dan berkembang karena adanya zat–zat yang berasal dari makan. Oleh karena itu untuk dapat melangsungkan hidupnya, manusia mutlak memerlukan makanan. Dari makanan itu tubuh dapat memperoleh zat–zat gizi yang di perlukan untuk berlangsungnya proses kehidupan. Orang yang kurang akan membutuhkan makanannya akan kelihatan lemas dan kurang bergairah.

Makan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat–zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Makan yang di dalamnya terkandung zat gizi, sangat berguna bagi tubuh. Menurut Asmira Sutarto (1980:10) makanan di pandang dari sudut ilmu gizi, mempunyai tiga kegunaan yaitu :

1) Memberikan bahan untuk membangun tubuh dan memelihara serta memperbaiki bagian–bagian tubuh yang hilang dan rusak.
2) Memberikan kekuatan atau tenaga, sehingga kita dapat bergerak dan bekerja.
3) Membangun dan memelihara tubuh.

Sedangkan menurut Lisdiana (1997 :4) zat gizi merupakan zat yang pada umumnya berasal dari makanan yang diperlukan oleh tubuh yang terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air yang berdasarkan kegunaannya dapat digolongkan atas tiga fungsi utama, yaitu sebagai zat pengatur dalam metabolisme tubuh adalah vitamin dan mineral, sebagai zat pembangun

adalah protein, dan yang berperan sebagai zat tenaga adalah karbohidrat dan lemak.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas maka dapat di tarik pengertian bahwa zat gizi merupakan zat sangat penting bagi tubuh yang berasal dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Zat gizi selain untuk pertumbuhan, pembentukan sel–sel baru. Penyediaan energi, zat gizi bagi tubuh juga akan digunakan sebagai pemeliharaan dan penggantian jaringan–jaringan yang hilang atau rusak, sehingga sel–sel tersebut cepat berfungsi kembali dengan baik.

Kebutuhan zat gizi tidak dapat terpenuhi hanya dengan mengkonsumsi satu atau dua bahan makanan saja. Pada umumnya tidak ada satu bahan makanan pun yang mengandung zat–zat gizi secara lengkap. Beberapa makanan kaya akan zat gizi tertentu, sedangkan jenis makanan lainnya kaya akan zat gizi lainnya (Soekirman,1999:53). Keanekaragaman makanan yang dikonsumsi sangat menentukan akan dipenuhinya zat gizi yang diperlukan tubuh, oleh sebab itu agar makanan yang di makan setiap hari dapat memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh, oleh sebab itu agar makanan yang dimakan setiap hari dapat memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh, maka diperlukan pemahaman dan pengetahuan mengenai zat–zat gizi yang ada di dalam makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Sehubungan dengan itu Sarwoto (1993:256) mengemukakan bahwa zat–zat gizi yang ada di dalam makanan yang kita makan sehari–hari terdiri dari : (1) zat hidrat arang, (2) zat lemak, (3) zat protein, (4) vitamin, (5) mineral dan (6) air. Sedangkan menurut Sjahmien Moehji (1982:8) unsur–unsur gizi yang terdapat di

dalam makanan manusia setiap harinya terdiri dari tiga golongan besar, yaitu (1) unsur gizi pemberi kalori, (2) unsur gizi yang digunakan untuk membangun sel–sel jaringan tubuh, dan unsur gizi yang membantu dalam mengatur fungsi–fungsi alat–alat tubuh.

Sehubungan dengan itu Made Astawan (1998:6) mengemukakan bahwa bahan makanan sumber energi terdapat dalam karbohidrat, lemak dan protein, sumber zat pembangun dapat diperoleh dari makanan–makanan yang banyak mengandung protein, baik protein nabati maupun protein hewani. Sumber zat pengatur dapat diperoleh dari bahan–bahan yang banyak mengandung vitamin dan mineral, seperti buah–buahan dan sayur–sayuran.

Dari uraian di atas dapat diambil suatu pengertian bahwa kebutuhan zat gizi oleh tubuh sangat beranekaragam. Dengan makan yang beranekaragam berarti kekurangan gizi dari suatu makanan dapat diisi oleh suatu zat dari makanan lain. Ada 6 jenis bahan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serta air, dan hanya dengan menu yang mengandung cukup gizi baik secara mutu dan jumlahnya manusia dapat melaksanakan tugas sehari–hari dengan baik dan mempunyai kekebalan tubuh yang kuat.

Kebutuhan gizi yang mencukupi secara mutu dan jumlahnya akan mempengaruhi daya kerja, daya tahan tubuh serta membantu pertumbuhan jasmani dan rohani. Orang dalam keadaan gizi salah satu atau kurang akan berpengaruh terhadap kemampuan atau daya kerja, sehingga orang tersebut akan merasa kurang bargairah, cepat lelah, mengantuk dan sering sakit. Gizi kurang

juga akan berpengaruh terhadap daya tahan, sehingga akan berakibat timbulnya penyakit infeksi. Badan dalam keadaan gizi kurang akan menyebabkan pembentukan zat–zat antibodi atau zat–zat pelindung terhadap penyakit juga akan menjadi berkurang, sehingga tubuh juga akan mudah terserang suatu penyakit. Gizi kurang juga akan berpengaruh pada pertumbuhan jasmani dan mental. Seseorang yang menderita gizi kurang pada masa kanak–kanak, setelah dewasa tubuhnya tidak akan mencapai tinggi yang seharusnya dapat dicapai, selain itu jaringan–jaringan otot pun kurang dapat berkembang. Disamping menyangkut pertumbuhan badan, tingkat kecerdasan otak anak juga berpengaruh, karena perkembangan jaringan sampai dengan umur kurang lebih empat tahun (Asmira Sitarto, 1980:15-17).

Menurut Marsetyo (1995:2) kekurangan gizi akan berakibat sebagai berikut :

1) Pertumbuhan dan perkembangan badan kurang normal, hanya keluhan karena berbagai penderitaan yang berkaitan kelulusan dan kesegaran jasmani.
2) Kelesuan, tidak bergairah melakukan kegiatan sehari–hari, dan lain–lain.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat ditarik pengertian bahwa kekurangan gizi akan berakibat pertumbuhan dan perkembangan tubuh mengalami hambatan, mempengaruhi daya tahan terhadap penyakit dan mempengaruhi kemampuan atau daya kerja, sehingga orang tersebut akan merasakan kurang bergairah, cepat lelah, dan sering mengantuk. Kekurangan gizi pada masa kanak–kanak juga berakibat tingkat kecerdasan anak akan terhambat,

pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mentalnya akan mengalami hambatan.

Masalah gizi perlu mendapat perhatian yang serius terutama pada masa anak–anak.Agus krisno (2001:8-9) mengemukakan bahwa selain memperhatikan makanan yang bergizi, juga memperhatikan faktor–faktor yang dapat menentukan kualitas makanan, penyimpanan makanan, pengawetan makanan dan pengolahan makanan.

Menurut Sjahmien Moehji (1982:32) faktor–faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi anak adalah : (1) anak–anak dalam usia ini umumnya sudah bisa memilih dan menentukan makanan apa yang disukai dan mana yang tidak disukai, (2) Kebiasaan jajan, (3) Sering setiba di rumah karena terlalu lelah bermain di sekolah anak–anak tidak mau makan lagi. Kebiasaan – kebiasaan tersebut perlu diperhatikan, terutama kebiasaan jajan pada waktu di sekolah. Peran orang tua untuk mengarahkan anak mengkonsumsi makanan sehari– hari dengan gizi seimbang memang sangat penting. Kebiasaan dan pola makan yang tidak mendukung terciptanya gizi baik perlu mendapat perhatian karena kesehatan anak masa kini, adalah cermin kesehatan masa depan.

2.1.2 Pengertian Status Gizi

Status gizi diartikan sebagai keadaan kesehatan jasmani dan rohani yang dihasilkan oleh tubuh (Sarwoto, 1993:66). Menurut suhardjo (1985:15) status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan makanan. Susunan makanan yang memenuhi kebutuhan tubuh dapat menciptakan status gizi yang memuaskan. Selanjutnya Soekirman (1999:66)

mengemukakan bahwa status gizi adalah sebagai keadaan kesehatan fisik seseorang atau kelompok orang yang ditentukan dengan menggunakan salah satu kombinasi dari ukuran– ukuran tertentu.

Status gizi berhubungan dengan sel–sel tubuh dan penggantian atas zat–zat makanan. Proses yang berkenaan dengan pertumbuhan dan pemeliharaan serta perbaikan/pembentukan seluruh kehidupan bagian–bagian tubuh akan menghasilkan status gizi yang tinggi dan rendah. Agus krisno (2001:10) menjelaskan bahwa faktor–faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah : (1) Produk pangan, (2) Pembagian makan, (3) Cara memilih dan menyajikan makanan, (4) Prasangka buruk terhadap bahan makanan tertentu, (5) Pantangan pada makanan tertentu, (6) Kesukaan pada jenis makanan tertentu, (7) Keterbatasan ekonomi, (8) Kebiasaan makan, (9) Penyimpanan bahan makan, (10) Pengawetan makanan, dan (11) Pengolahan makanan, sedangkan Sri Kardjati (1985:19) menjelaskan bahwa gizi merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia untuk mencapai kesejahteraan, tinggi rendahnya taraf gizi dipengaruhi oleh keadaan sosial serta tingkat perkembangan ekonomi masyarakat. Status gizi dan tumbuh kembang anak, sensitif terhadap perubahan sedikit saja, pengukurannya obyektif dan dapat diulang, mudah dan tidak memerlukan banyak waktu.

Tinggi badan merupakan ukuran antropometri kedua yang terpenting. Indikator tinggi badan ini adalah pengukurannya obektif, dapat diulang, alat dapat dibawa sendiri, merupakan alat ukur yang baik untuk kelainan pertumbuhan fisik yang sudah lewat.

2.2 Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani

2.2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani yang dipakai dalam penulisan ini mempunyai pengertian yang sama dengan *phisical fitness* yang merupakan aspek fisik *total fitness.* Menurut Depkes. RI (1994:2) kesegaran jasmani atau kesemaptaan jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Bebas dari penyakit penyakit belum tentu tingkat kesegaran jasmaninya baik.

Soemowardojo dan Giriwidjojo (1997) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat–alat dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Dengan demikian tubuh masih dapat melakukan pekerjaan atau kegiatan–kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok hari.

Menurut Clarke and Clarke kesegaran jasmani adalah keadaan fisik yang kuat dengan fungsi yang dapat diandalkan dari semua organ tubuh merupakan jaminan bagi seseorang untuk dapat mewujudkan kemampuan melakukan kerja fisik tanpa timbulnya rintangan akan kehabisan atau kekurangan tenaga dan fasilitas (Depdiknas, 1982:42).

Selanjutnya Engkos Kosasih (1985:10) mengemukakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa timbul kelelahan yang berarti yaitu sehabis

bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat ditarik pengertian bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari–hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.

Kesegaran jasmani yang baik berarti pula memiliki derajat kesehatan yang baik pula. Kesehatan yang baik akan menunjang kehadiran ke kantor, kuliah maupun praktek lapangan karena adanya penurunan angka sakit. Begitu pula bagi karyawan, pelajar, maupun pekerja ahli yang sama dan faktor lainnya sama, maka akan ada peningkatan kesegaran jasmani yang berkembang seirama dengan prestasi pekerjaan.

Dengan demikian sesungguhnya kesegaran jasmani lebih mengutamakan tipe aspek sebagai berikut :

1) Kaitannya dengan pekerjaan yang harus dilakukan.
2) Kemampuan (potensi) untuk melakukan kerja fisik.
3) Hubungan kesegaran jasmani dengan kesejahteraan diri dalam arti keseluruhan.

2.2.2 Faktor–faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani hanyalah salah satu komponen yang penting dari kesegaran total. Seseorang dikatakan segar total bilamana mentalnya stabil, tidak mudah terpengaruh dalam kekhawatiran atau tekanan, mempunyai pandangan realistis akan alam lingkungan dan kesemuanya itu memperlihatkan keagungan

yang terdapat dalam diri pribadinya, serta mempunyai rasa sosial dengan lingkungannya.

Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuhnya yang bersifat menetap diantaranya keturunan, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor dari luar antara lain, kegiatan badan, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok (Depkes.RI.1994:9)

Sedangkan menurut Arma Abdoellah dikemukakan bahwa untuk memperoleh kesegaran jasmani adalah dengan program kegiatan yang terus menerus, makan – makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai, dan pemeliharaan kesehatan yang cukup (Akhmad Wiyono 2001:16).

Selanjutnya Abdulkadir Ateng (1992:65-66) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi tidak dapat dicapai semata–mata hanya dengan melakukan aktifitas fisik tetapi harus pula memperhatikan hal–hal sebagai berikut:

1) Pemeriksaan kesehatan secara berkala, imunisasi terhadap penyakit menular dan pemeliharaan tubuh oleh dokter apabila diperlukan.

2) Gizi yang memadai, makanan dengan nilai gizi yang baik dan dimakan dalam jumlah yang cukup.

3) Pemeliharaan gigi. Kesehatan mulut merupakan hal yang sangat penting bagi kesegaran jasmani, pemeliharaan gigi secara berkala sangat diperlukan, pemeliharaan gigi yang rusak dan terpeliharanya fungsi mengunyah dari gigi.

4) Latihan. Latihan sangat penting, akan tetapi latihan perlu dipilih yang sesuai dengan kondisi usia, kondisi individual dan penerapannya baik waktu serta berat ringannya latihan.

5) Pekerjaan. Pekerjaan yang cocok dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan penting bagi kesegaran jasmani.

6) Rekreasi dan bermain. Meningkatkan kesegaran jasmani perlu santai dan bermain serta berekreasi dalam suasana yang menyenangkan, pergaulan yang baik dan menenangkan pikiran.

7) Relaksasi dan istirahat. Cukup tidur, istirahat, relaksasi adalah hal–hal yang penting bagi kesehatan dan kesegaran jasmani.

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh, kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu normal. Pada pemanasan reaksi kimia untuk kontruksi otot relaksasi otot lebih cepat. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Tidak kalah pentingnya adalah status kesehatan dan status gizi. Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh terhadap kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler (Depkes.RI. 1994:10).

Dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat ditarik pengertian bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu didukung oleh beberapa faktor yang antara lain adalah kegiatan badan atau olahraga yang dilakukan secara teratur, adanya pemenuhan akan zat gizi yang berasal dari makanan yang dimakan setiap harinya, pengaturan istirahat yang cukup, dan pemeliharaan kesehatan yang baik.

2.2.3 Komponen Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang ditentukan oleh komponen–komponen yang ada di dalam kesegaran jasmani. Oleh sebab itu pentingnya seseorang untuk mengetahui dan memahami komponen–komponen kesegaran jasmani, sebagai dasar dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani.

Menurut Depdiknas (1982:44) bahwa komponen–komponen kesegaran jasmani terdiri dari : (1) Daya tahan jantung peredaran darah dan pernapasan, (2) Kekuatan otot, (3) Daya tahan setempat, (4) Tenaga eksplosif otot, (5) Kecepatan, (6) Fleksibilitas, (7) Koordinasi otot.

Abdul kodir Ateng (1992:66-67) mengemukakan bahwa komponen kesegaran jasmani ada 9 macam, yaitu : (1) Kekuatan dan daya tahan otot, (2) Daya tahan respirasi–kardiovaskuler, (3) Tenaga otot, (4) Kelentukan, (5) Kecepatan, (6) Kelincahan, (7) Koordinasi, (8) Keseimbangan, (9) Ketepatan.

Sedangkan Larso dan Yokom menurut Moeljono Wiryoseputro (1994: 228) mengemukakan bahwa terdapat 10 komponen (unsur) yang mendukung kesegaran jasmani, yaitu : (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya tahan otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan, (4) Daya otot, (5) Kelentukan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Ketepatan.

Selanjutnya Cooper yang dikutip Moeljono Wiryoseputro (1994:228) berpendapat bahwa daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan merupakan komponen yang paling penting, sebab menyangkut tingkat kesehatan seseoran. Getchell menurut Akhmad Wiyono (2001:18) mengemukakan bahwa

strenght, muscular, and cardirespiratory endurance are the basic component of physical fitness. Pernyataan itu mengandung arti bahwa kekuatan, ketahanan otot, fleksibilitas dan ketahanan kardiorespiratori adalah komponen dasar kesegaran jasmani.

Dari komponen–komponen kesegaran jasmani yang besarnya berbeda–beda tersebut, tidak pada semua orang harus diukur, tetapi tergantung pada kebutuhan dan pekerjaan masing–masing. Ukuran bagi olahragawan, siswa atau mahasiswa berbeda dengan pekerja berat atau karyawan kantor. Para ahli sepakat bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan unsur penting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan untuk pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus.

2.2.3.1 Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8). Daya tahan adalah kemampun untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000:89).

2.2.3.2 Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kemampuan kondisi fisik seseorang mengenai kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu kerja dan kemampuan

seseorang dalam penggunaan ototnya untuk berkontraksi secara terus – menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto,1995:8)

2.2.3.3 Daya Tahan Jantung, Peredaran Darah dan Pernapasan

Kemampuan tubuh dalam mempergunakan sistim jantung, paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk aktifitas kerja secara terus–menerus melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama (M. Sajoto, 1995:8).

2.2.3.4 Daya Otot

Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Daya Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan secara maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek–pendeknya (M. Sajoto, 1995:8).

2.2.3.5 Kelentukan

Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Gerak yang paling penting dalam kehidupan sehari–hari adalah kelentukan tubuh, tetapi kelentukan yang baik pada tempat tertentu, belum tentu di tempat juga dibutuhkan pada pekerjaan.

2.2.3.6 Kelincahan

Kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan posisi di daerah tertentu. Seseorang yang mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti mempunyai kelincahan yang cukup baik (M. Sajoto, 1995:9).

2.2.3.7 Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian.

2.2.3.8 Koordinasi

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis antara faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis dengan berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Misalkan pada saat melakukan servis tenis, pada saat perkenaan telah mencapai puncak, dilakukan ekstensi lengan dan akhirnya dicapai kecepatan tinggi pada gerak raket.

2.2.3.9 Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan suatu gerak. Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : visual, vestibular, proprioseptif.

2.2.3.10 Ketepatan

Kemampuan seseorang mengendalikan organ–organ syaraf otot, seperti dalam (hand stand) atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain–lain). Dalam kegiatan olahraga banyak hal yang harus dilakukan dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan (M. Sajoto, 1995:9).

Dari beberapa pendapat dan pengertian tersebut di atas dapat ditarik pengertian bahwa komponen kesegaran jasmani yaitu daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas atau kelentukan. Dalam meningkatkan kesegaran jasmani paling tidak harus didukung oleh empat komponen tersebut. Daya tahan otot merupakan unsur kesegaran jasmani yang paling banyak digunakan dalam pekerjaan sehari–hari. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen atau indikator yang cukup baik untuk menggambarkan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Sasaran dan tujuan peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tiap orang berbeda–beda, karena disesuaikan dengan beberapa hal yaitu pekerjaan, keadaan dan usianya.

Menurut Engkos Kosasih (1985:10) sasaran dan tujuan pendidikan jasmani ditingkatkan dan dipelihara dapat dibedakan menurut :

1. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, yaitu :

   a. Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

   b. Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.

   c. Kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai, dan petani untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerja.

   d. Kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan kemampuan tempur.

2. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, yaitu :

   a. Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.

b. Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

3. Golongan yang dihubungkan dengan usia, yaitu :

a. Kesegaran jasmani untuk anak–anak untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan.

b. Kesegaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang diperlukan oleh setiap orang tidaklah sama, dan tergantung dari kebutuhan dan keadaan seseorang.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas V dan VI sekolah dasar negeri Pasekan 01 yang berjumlah 34 anak dan siswa siswi kelas VI sekolah dasar negeri Panjang 04 yang berjumlah 47 anak dan seluruhnya dijadikan responden. Dengan demikian penelitian ini adalah penelitian populasi, seperti ditegaskan Suharsimi Arikunto (1998:115) bahwa populasi adalah keseluruhan subyek. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya adalah penelitian populasi.

3.2 Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran. Tes adalah suatu kegiatan yang disusun, dilaksanakan dan di skor dengan aturan–aturan tertentu yang telah ditetapkan. Sedangkan pengukuran adalah suatu usaha untuk mengetahui keadaan sesuatu seperti apa adanya, atau sesuatu proses pengumpulan data tentang sesuatu yang hasilnya dapat berupa angka atau ukuran kuantitas (Sukardjo dan Nurhasan, 1991:7).

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih

baik, dalam arti cermat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 1997:151).

1. Status Gizi

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrien. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diit (Beck, 2000:)

3.3.1 Penilaian status gizi

Penilaian status gizi secara langsung menurut Supariasa (2001) dapat dilakukan dengan:

1. *Antropometri*

Antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Sedangkan *antropometri* gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dan tingkat umur dan tingkat gizi. *Antropometri* secara umum digunakan untuk melihat keseimbangan asupan protein dan energi.

2. Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode untuk menilai status gizi berdasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi, seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

3. Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

4. Biofisik

Penilaian status gizi secara *biofisik* adalah metode penentuan status gizi dengan melibat kemamapuan fungsi dan melihat perubahan struktur dari jaringan.

Tabel 1

Klasifikasi Status Gizi

INDEKS	STATUS GIZI	AMBANG ATAS
Berat badan menurut umur (BB/U)	Gizi Lebih	> + 2 SD
	Gizi Baik	≥ -2 SD sampai +2 SD
	Gizi Kurang	< -2 SD sampai ≥ -3 SD
	Gizi Buruk	< – 3 SD
Tinggi badan menurut umur (TB/U)	Normal	≥ 2 SD
	Pendek (stunted)	< -2 SD
Berat badan menurut tinggi badan (BB/TB)	Gemuk	> + 2 SD
	Normal	≥ -2 SD sampai + 2 SD
	Kurus (wasted)	< -2 SD sampai ≥ -3 SD
	Kurus sekali	< – 3 SD

Sumber : Depkes RI, 2002.

Klasifikasi di atas berdasarkan parameter antropometri yang dibedakan atas:

1) Berat Badan/Umur

Status gizi ini diukur sesuai dengan berat badan terhadap umur dalam bulan yang hasilnya kemudian dikategorikan sesuai dengan tabel 1.

2) Tinggi Badan/Umur

Status gizi ini diukur sesuai dengan tinggi badan terhadap umur dalam bulan yang hasilnya kemudian dikategorikan sesuai dengan tabel 1.

3) Berat Badan/Tinggi Badan

Status gizi ini diukur sesuai dengan berat badan terhadap tinggi badan yang hasilnya kemudian dikategorikan sesuai dengan tabel 1.

4) Lingkar Lengan Atas / Umur

Lingkar lengan atas (LILA) hanya dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu gizi kurang dan gizi baik dengan batasan indeks sebesar 1,5 cm/tahun.

5) Parameter Berat Badan/Tinggi Badan banyak digunakan karena memiliki kelebihan: (1)Tidak memerlukan data umur (2) Dapat membedakan proporsi badan (gemuk, normal, kurus)

6) Menurut Depkes RI (2005) Parameter berat badan / tinggi badan berdasarkan kategori *Z-Score*diklasifikasikan menjadi 4 yaitu:

1) Gizi Buruk (Sangat Kurus) : <- 3SD

2) Gizi Kurang (Kurus) : -3SDs/d<-2SD

3) Gizi Baik (Normal) : -2SDs/d+2SD

4) Gizi Lebih (Gemuk) : >+2SD

2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Data tingkat kesegaran jasmani diperoleh dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun adalah : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak 3 kali berturut–turut, dan lari 600

meter. Agar diperoleh data yang tepat, terlebih dahulu dipersiapkan peralatan dan perlengkapan yang sebaik–baiknya. Adapun persiapan alat dan perlengkapan adalah sebagai berikut :

3.3.2 Tempat Penelitian

Dengan pertimbangan faktor keamanan dan keselamatan maka tempat pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Desa Kintelan, halaman Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan halaman sekolah Sekolah Dasar Negeri Pasekan 04 Ambarawa Semarang.

3.3.3 Perlengkapan

Untuk kelancaran dalam pelaksanaan penelitian diperlukan perlengkapan sebagai berikut :

1) Lintasan lari, digunakan untuk pelaksanaan lari 40 meter dan lari 600 meter.

2) Stop Watch, digunakan untuk menghitung waktu.

3) Bendera Start, digunakan untuk tanda dimulainya start.

4) Palang tunggal, digunakan untuk melakukan gantung siku tekuk.

5) Papan berskala, digunakan untuk melakukan pengukuran loncat tegak.

6) Serbuk kapur, untuk memberi tanda saat melakukan loncat tegak.

7) Formulir tes dan alat tulis,untuk mencatat dan menuliskan hasil tes.

8) Meteran atau roll meter, digunakan untuk mengukur jarak lari 40 meter dan 600 meter.

9) Timbangan berat badan, digunakan untuk mengukur berat badan.

3.3.4 Tenaga Pelaksanaan Tes

Tenaga untuk pelaksanaan tes yang dipersiapkan adalah seseorang yang bertanggung jawab pada tugas masing–masing. Adapun petugas pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1) Rizal Ardianto sebagai peneliti merangkap koordinasi pelaksanaannya, mahasiswa FIK UNNES Semarang.

2) M. Aditya, Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Negeri Rowosari, KecamatanBanyubiru, Kabupaten Semarang.

3) Jati Yustanto, Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Negeri Lanjan 02, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.

4) Rizal Ardianto, Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang.

5) Langgeng Prastoro, Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Limbangan, Kabupaten Kendal.

6) Rohmad, Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Negeri Panjang 04, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang.

Semua petugas yang tercantum di atas adalah rekan–rekan mahasiswa dan sekaligus guru pendidikan jasmani yang mengajar di wilayah Semarang, selain itu peneliti juga menghemat biaya dikarenakan keterbatasan biaya.

3.4.5 Pelaksanaan Pengukuran Kesegaran Jasmani

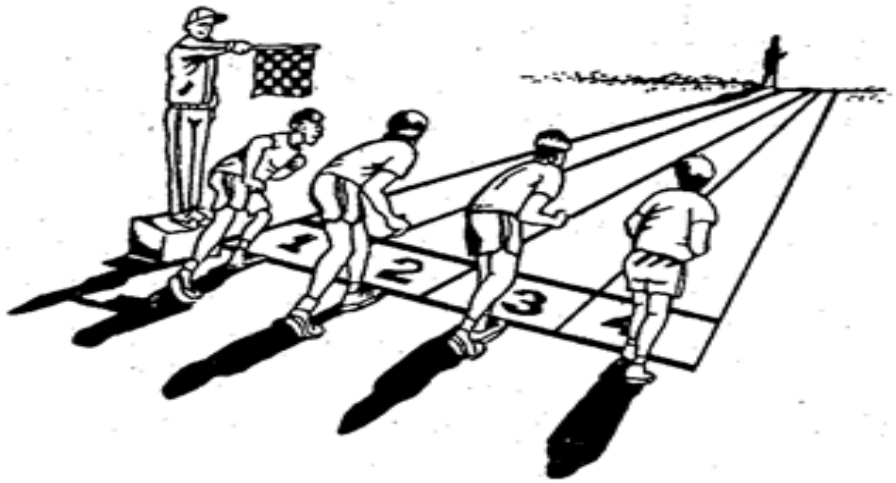
Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan mengadakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, sehingga dalam pelaksanaan tes semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu

satuan waktu. Dalam pelaksanaan tes siswa harus juga memakai nomor dada yang diberikan sebelum pelaksanaan, selain itu juga adanya penjelasan sebelum makan dilakukan, serta cara melakukan masing–masing butir tes tersebut urutan pelaksanaan tes kesegaran jasmani adalah sebagaiberikut :

1) Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Sikap permulaan peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba–aba“SIAP“ peserta melakukan sikap start berdiri siap untuk lari. Selanjutnya pada aba–aba“YA“ peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 40 meter.

Lari masih bisa diulang bilamana pelari mencuri start pelari tidak berlari pada lintasannya, pelari tidak melewati garis *finish*, pelari terganggu pelari lain. Pengambilan waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dan dicatat dalam waktu satuan detik.

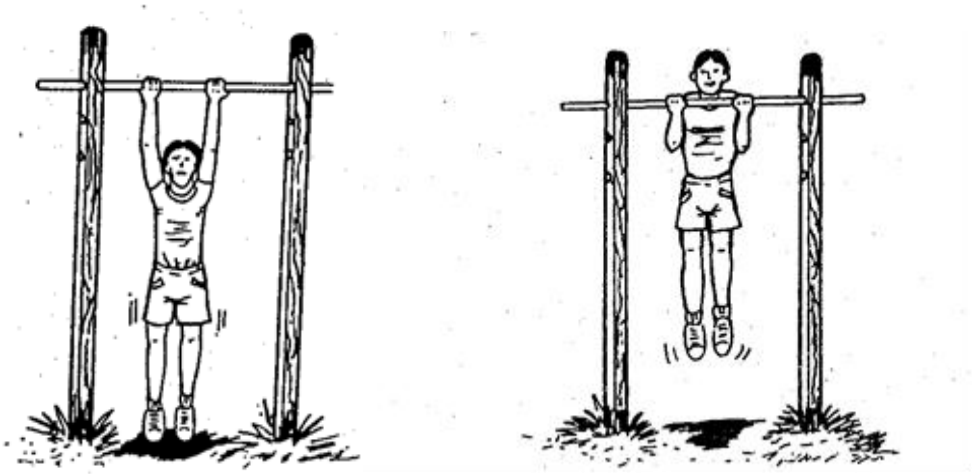


Gambar 1

Lari 40 meter
(Depdiknas 1996: 7)

2) Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Sikap permulaan peserta berdiri di bawah palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap kearah badan. Dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam waktu satuan detik.



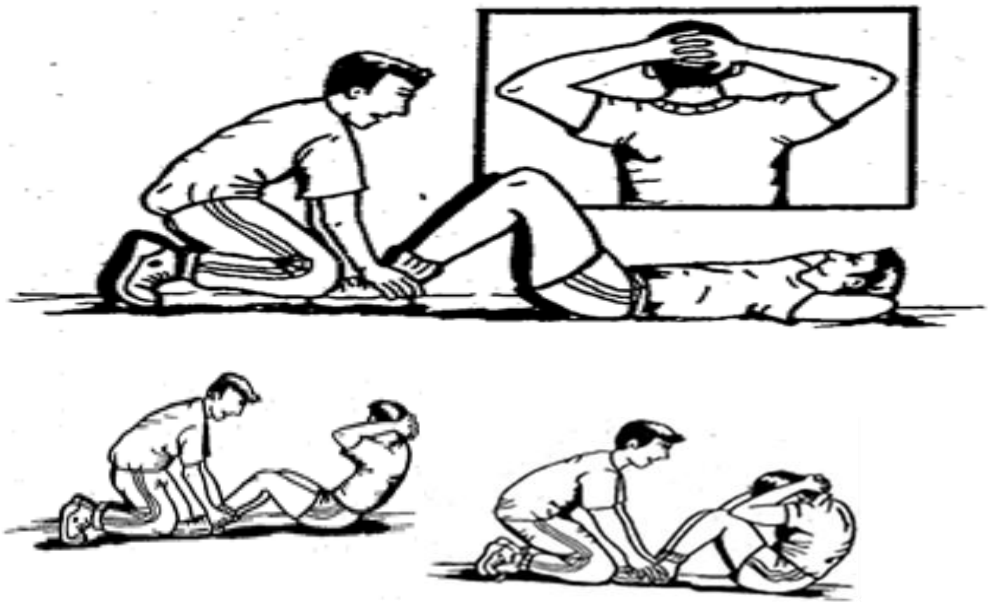
Gambar 2

Gantung Siku Tekuk
(Depdiknas 1995:9)

3) Baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Pelaksanaannya sikap permulaan peserta berbaring terlentang di atas lantai, matras atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut ± 90 derajat, kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala dengan jari–jari terjalin menyentuh lantai.

Seseorang membantu memegang atau menekan kedua pergelangan kaki peserta, agar kaki tidak terangkat. Pada aba–aba“YA“ peserta bergerak melakukan sikap duduk, sehingga kedua kakinya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali, gerakan dilakukan berulang–ulang, dengan cepat tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama ± 30 detik. Gerakan dianggap gagal bilamana kedua tangan terlepas, sehingga jari–jarinya tidak terjalin lagi, lutut ditekuk dengan sudut lebih besar dari 90 derajat, kedua kaki tidak sampai menyentuh paha, dan pada waktu istirahat diantaranya. Hasil yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna tanpa istirahat selama 30 detik.

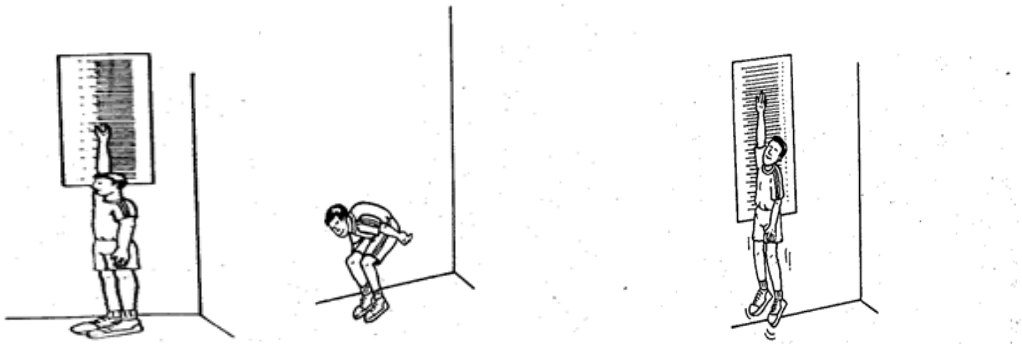


Gambar 3

Baring duduk 30 detik
(Depdiknas 1995)

4) Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak kaki sikap permulaan terlebih dahulu meletakkan ujung jarinya pada serbuk kapur. Kemudian berdiri tegak dekat dinding diangkat lurus ke atas dengan telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga menimbulkan bekas raihan jarinya. Setelah itu peserta meloncat setinggi mungkin menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut–turut. Pencatatan hasil yaitu selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak. Ketiga selisih raihan dicatat.



Gambar 4

Loncat tegak
(Depdiknas 1995:16)

5) Lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan. Pelaksanaannya adalah sikap permulaan peserta berdiri di belakang garis start, selanjutnya ada aba–aba“SIAP”peserta melakukan sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba–aba“YA“peserta lari menuju garis *finish*,menempuh jarak 600 meter. Lari masih bisa diulang apabila ada pelari mencuri start. Lari dianggap gagal bilamana pelari tidak melewati garis *finish*. Pengambilan waktu

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

Gambar 5

Lari 600 meter
(Depdiknas 1995:70)

Penilaian kesegaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai, untuk menilai kemampuan masing–masing butir tes.

Tabel 2

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk anak–anak usia 10–12 Tahun Putra.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d – 6.3”	51” keatas	23 keatas	46keatas	s.d – 2”09”	5
4	6.4” – 6.9”	31” – 50”	18 – 22	38 - 45	2’10” –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 : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (1995:27).

Tabel 3

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk anak usia 10–12 Tahun Putri.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari600 meter	Nilai
5	s.d – 6.7”	40” keatas	20 keatas	46keatas	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	7.8”- 8.8”	2” – 7”	2 – 6	21 - 27	3’29” – 4’22”	2
1	9.7” –dst	0” – 1”	0 – 1	20 dst	4’23” dst	1

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (1995:27)

Kemudian untuk mengklasifikasikan atau kategori tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia di pergunakan norma penelitian. Dengan menggunakan tabel norma, maka dapat diketahui dengan mudah kategori kesegaran jasmani masing–masing anak. Tabel norma penilaiannya sebagai berikut :

Tabel 4

Norma 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 : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (1995:28)

3.5 Metode Analisa Data

3.5.1 Metode Analisis Deskriptif Presentase

Metode ini digunakan untuk menganalisis data yang ada dalam penelitian yang terdiri dari kualitas pelayanan jasa dan kepuasan pelanggan. Adapun metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif persentase dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Membuat tabel distribusi jawaban angket

b. Menentukan skor jawaban dengan ketentuan skor yang telah ditentukan.

c. Menjumlahkan skor jawaban yang diperoleh dari tiap-tiap responden.

d. Memasukan skor tersebut kedalam rumus sebagia berikut :

Analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari variabel (Notoatmodjo, 2002).

$$\% = \frac{n}{N} \text{ x } 100\%$$

Keterangan :

n : Jumlah nilai yang diperoleh

N : Jumlah nilai ideal (jumlah responden x jumlah soal x skor tertinggi)

% : Tingkat keberhasilan yang dicapai

3.5.2. Analisis Statistik

Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah

Dengan pengolahan data yang benar akan bisa ditarik kesimpulan dari suatu penelitian yang dilakukan. Dalam pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengolahan data statistik dengan menggunakan rumus t-test.

$$t = \frac{M_{X_1} - M_Y}{\sqrt{\left[\frac{\Sigma x^2 + \Sigma y^2}{N_X + N_Y - 2}\right]\left[\frac{1}{N_x} + \frac{1}{N_y}\right]}}$$

Keterangan;

Mx : Mean dari kelompok x

My : Mean dari kelompok y

$\sum x2$: Jumlah deviasi dari perbedaan mean

N : Jumlah pasangan subjek

(Suharsimi Arikunto, 1998:300)

Hipotesis nihil akan diujikan kebenarannya berdasarkan taraf signitifikasi 5%. Hal ini berarti kita percaya bahwa 95% dari keputusan kita adalah benar dan kemungkinan akan menolak hipotesis yang benar adalah 5 diantara 100.

Dalam penelitian ini kemungkinan-kemungkinan hasilnya sebagai berikut;

1) Jika nilai t statistik lebih kecildari t dalam tabelmaka hipotesis nihil diterima. Artinya tidak ada perbedaan profil status gizi dan kesegaran jasmani antara SDN Pasekan 01 dengan SDN Panjang 04 atau sama baiknya profilnya antara kedua SDN tersebut.

2) Jika t statistik lebih besar atau sama dari t dalam tabel, maka hipotesis nihil ditolak. Artinya ada perbedaan profil status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani antara SDN Pasekan 01 dan SDN Panjang 04 atau profil status gizi dengan kesegaran jasmani SDN Pasekan 01 lebih baik dari SDN Panjang 04.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Status Gizi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang.

1. Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang

a. Siswa Putri

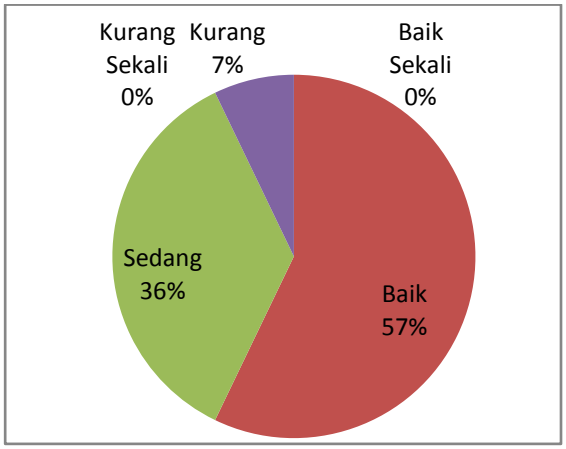
Hasil tingkat status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 20 siswa berdasarkan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat di rangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putri sebagai berikut.

Tabel 4.1. Deskripsi Persentase tingkat status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa

No	Interval	F	%	Keterangan
1	> 1.867	0	0.00%	Baik Sekali
2	1,642 – 1,866	8	57.14%	Baik
3	1,415 – 1,641	5	35.71%	Sedang
4	-1,90 – 1,414	1	7.14%	Kurang
5	< -1,189	0	0.00%	Kurang Sekali
	Jumlah	14		

Berdasarkan tabel 4.1. di atas diperoleh hasil status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 14 siswa, diperoleh hasil bahwa sebanyak 57,14% siswa termasuk tingkat status gizi dalam kategori baik, sebanyak 35,71% siswa termasuk dalam

kategori sedang, sebanyak 7,14% siswa termasuk tingkat status gizi dalam kategori kurang dan tidak ada siswa dengan tingkat status gizi yang baik sekali dan kurang baik. Dengan demikian rata-rata status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang termasuk dalam kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.1. Hasil Status Gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa

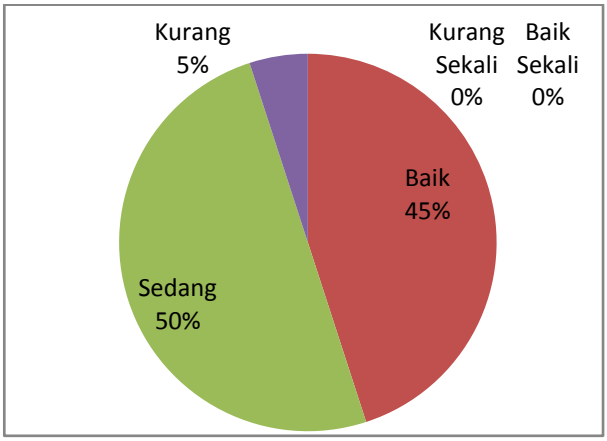
b. Siswa Putra

Hasil status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 20 siswa berdasarkan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat di rangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putra sebagai berikut.

Tabel 4.2. Deskripsi Persentase tingkat Status Gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa

No	Interval	F	%	Keterangan
1	22 – 25	0	0.00%	Baik Sekali
2	18 – 21	9	45.00%	Baik
3	14 - 17	10	50.00%	Sedang
4	10 – 13	1	5.00%	Kurang
5	5 - 9	0	0.00%	Kurang Sekali
	Jumlah	20		

Berdasarkan tabel 4.2. di atas diperoleh hasil tingkat status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 20 siswa, diperoleh hasil bahwa sebanyak 50,00% siswa termasuk tingkat status gizi dalam kategori sedang, sebanyak 45,00% siswa termasuk dalam kategori baik, sebanyak 5,00% siswa termasuk tingkat status gizi dalam kategori kurang dan tidak ada siswa dengan tingkat status gizi yang kurang baik dan baik sekali. Jadi rata-rata tingkat status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.2. Hasil Tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa

2. Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang

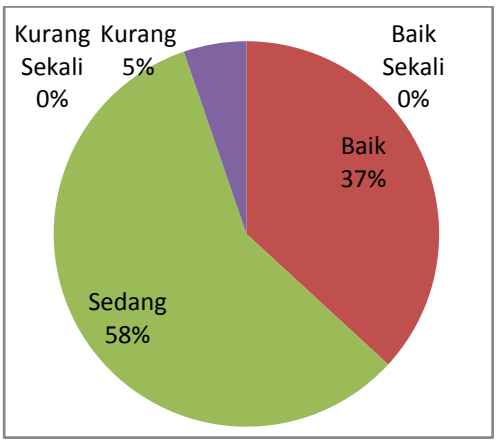
a. Siswa Putri

Hasil tingkat status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 19 siswa berdasarkan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat di rangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putri sebagai berikut.

Tabel 4.3. Deskripsi Persentase tingkat status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa

No	Interval	F	%	Keterangan
1	22 – 25	0	0.00%	Baik Sekali
2	18 – 21	7	36.84%	Baik
3	14 - 17	11	57.89%	Sedang
4	10 – 13	1	5.26%	Kurang
5	5 - 9	0	0.00%	Kurang Sekali
	Jumlah	19		

Berdasarkan tabel 4.3. di atas diperoleh hasil tingkat status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 19 siswa, diperoleh hasil bahwa sebanyak 57,89% siswa termasuk tingkat status gizi dalam kategori sedang, sebanyak 36,84% siswa termasuk dalam kategori baik dan sebanyak 5,26% siswa termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada siswa dengan tingkat status gizi yang baik sekali dan kurang sekali. Jadi rata-rata tingkat status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.3. Hasil Tingkat Status Gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa

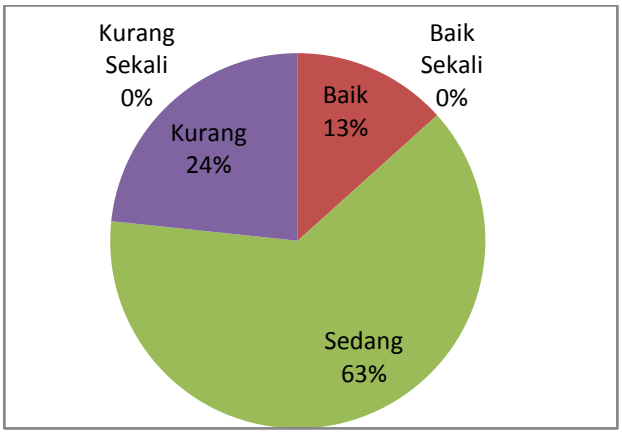
b. Siswa Putra

Hasil tingkat status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 30 siswa berdasarkan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat di rangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putra sebagai berikut.

Tabel 4.4. Deskripsi Persentase tingkat Status Gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa

No	Interval	F	%	Keterangan
1	22 – 25	0	0.00%	Baik Sekali
2	18 – 21	13	46.43%	Baik
3	14 - 17	12	42.86%	Sedang
4	10 – 13	3	10.71%	Kurang
5	5 - 9	0	0.00%	Kurang Sekali
	Jumlah	30		

Berdasarkan tabel 4.4. di atas diperoleh hasil tingkat status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 30 siswa, diperoleh hasil bahwa sebanyak 46,43% siswa termasuk tingkat sattus gizi dalam kategori baik, sebanyak 42,86% siswa termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 10,71% siswa termasuk tingkat status gizi dalam kategori kurang. Jadi rata-rata tingkat status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.4. Hasil Tingkat kesegaran jasmanis siswa putra Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa

4.1.2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui gambaran profil kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang tentang tingkat kesegaran jasmani yang diukur dengan item tes pengukuran yang meliputi: (1) Tes lari cepat (*Sprint /Dash*) 40 meter, (2) Tes gantung Siku, (3) Tes baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, dan (5) Tes lari 600 meter diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.5. Data hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang.

Item Tes	PUTRI		PUTRA	
	N	Mean	N	Mean
Lari 40 meter	14	9,62"	20	8,56"
Gantung Siku tekuk	14	16,03"	20	28,82"
Baring duduk 30'	14	16,21	20	11,45
Loncat tegak	14	36,50	20	43,55
Lari 600 meter	14	2,47"	20	2,12"
Jumlah Sampel	14		20	

Berdasarkan tabel 4.5. di atas diperoleh hasil pada siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 20 siswa, hasil test lari 40 meter rata-rata 8,56”. Pada tes gantung siku diperoleh rata-rata waktu 28,82”. Test baring duduk 30 detik diperoleh hasil rata-rata 11,45 kali. Tes loncat tegak diperoleh hasil rata-rata 45,55 cm. Dan lari 600 meter diperoleh waktu rata-rata 2,12”. Sedangkan pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah peserta 14 siswa , diperoleh hasil test lari 40 meter rata-rata 9,62”. Pada tes gantung siku diperoleh rata-rata waktu 16,03”. Test baring duduk 30 detik dipeorleh hasil rata-rata 16,21 kali. Tes loncat tegak diperoleh hasil rata-rata 36,50 cm. Dan lari 600 meter diperoleh waktu rata-rata 2,47”.

Tabel 4.6. Data hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang.

Item Tes	PUTRI		PUTRA	
	N	Mean	N	Mean
Lari 40 meter	18	10,16"	30	9,63"
Gantung Siku tekuk	18	8,18"	30	13,15"
Baring duduk 30'	18	12,67	30	15,83
Loncat tegak	18	28,94	30	31,37
Lari 600 meter	18	2,44"	30	2,34"
Jumlah Sampel	18		30	

Berdasarkan tabel 4.6. di atas diperoleh hasil pada siswa putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 18 siswa, hasil test lari 40 meter rata-rata 10,16”. Pada tes gantung siku diperoleh rata-rata waktu 8,18”. Test baring duduk 30 detik diperoleh hasil rata-rata 12,67 kali. Tes loncat tegak diperoleh hasil rata-rata 28,94 cm. Dan lari 600 meter diperoleh waktu rata-rata 2,44”. Sedangkan pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang dengan jumlah peserta 30 siswa, diperoleh hasil test lari 40

meter rata-rata 9,63”. Pada tes gantung siku diperoleh rata-rata waktu 13,15”. Test baring duduk 30 detik dipeorleh hasil rata-rata 15,83 kali. Tes loncat tegak diperoleh hasil rata-rata 31,37 cm. Dan lari 600 meter diperoleh waktu rata-rata 2,34”. Sedangkan secara terperinci hasil tes kesegaran jasmani berdasarkan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat di rangkum dalam tabel berikut ini.

1. Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang

a. Siswa Putri

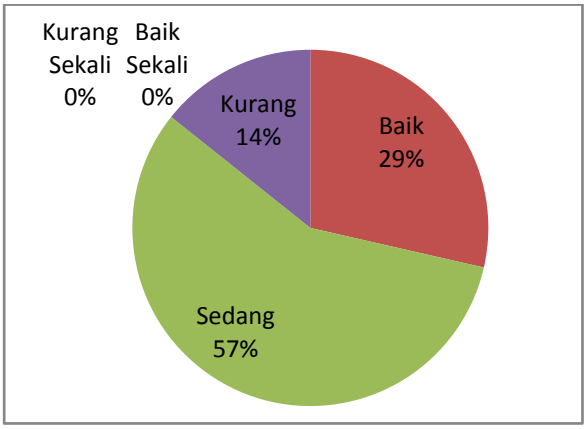
Hasil tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 20 siswa berdasarkan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat di rangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putri sebagai berikut.

Tabel 4.7. Deskripsi Persentase tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa

No	Interval	F	%	Keterangan
1	22 – 25	0	0.00%	Baik Sekali
2	18 – 21	4	28.57%	Baik
3	14 - 17	8	57.14%	Sedang
4	10 – 13	2	14.29%	Kurang
5	5 – 9	0	0.00%	Kurang Sekali
	Jumlah	14		

Berdasarkan tabel 4.7. di atas diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 14 siswa, diperoleh hasil bahwa sebanyak 57,14% siswa termasuk tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang, sebanyak 28,57% siswa termasuk dalam kategori baik, sebanyak 14,29%

siswa termasuk tingkat kesegaran jasmani dalam kategori kurang dan tidak ada siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik sekali dan kurang baik. Jadi rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.7. Hasil Tingkat kesegaran jasmanis siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa

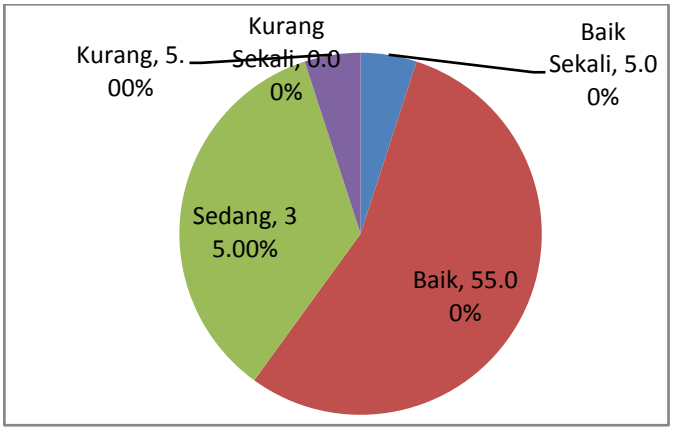
b. Siswa Putra

Hasil tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 20 siswa berdasarkan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat di rangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putra sebagai berikut.

Tabel 4.8. Deskripsi Persentase tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa

No	Interval	F	%	Keterangan
1	22 – 25	1	5.00%	Baik Sekali
2	18 – 21	11	55.00%	Baik
3	14 - 17	7	35.00%	Sedang
4	10 – 13	1	5.00%	Kurang
5	5 - 9	0	0.00%	Kurang Sekali
	Jumlah	20		

Berdasarkan tabel 4.8. di atas diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 20 siswa, diperoleh hasil bahwa sebanyak 55,00% siswa termasuk tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik, sebanyak 35,00% siswa termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 5,00% siswa termasuk tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali dan sebagian kurang dan tidak ada siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang kurang baik. Jadi rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa termasuk dalam kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.8. Hasil Tingkat kesegaran jasmanis siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa

2. Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang

a. Siswa Putri

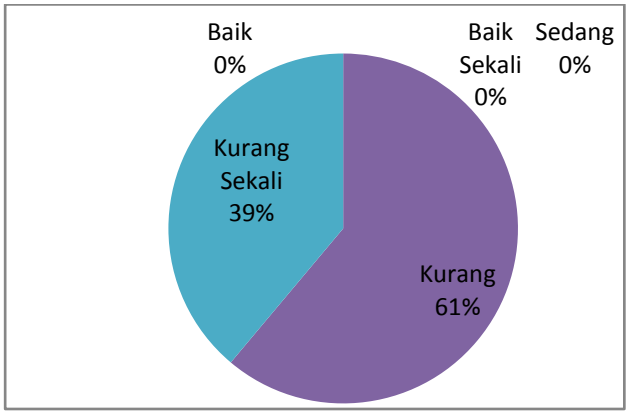
Hasil tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 18 siswa berdasarkan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat di

rangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putri sebagai berikut.

Tabel 4.9. Deskripsi Persentase tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa

No	Interval	F	%	Keterangan
1	22 – 25	0	0.00%	Baik Sekali
2	18 – 21	0	0.00%	Baik
3	14 - 17	0	0.00%	Sedang
4	10 – 13	11	61.11%	Kurang
5	5 - 9	7	38.89%	Kurang Sekali
	Jumlah	18		

Berdasarkan tabel 4.9. di atas diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 18 siswa, diperoleh hasil bahwa sebanyak 61,11% siswa termasuk tingkat kesegaran jasmani dalam kategori kurang, sebanyak 38,89% siswa termasuk dalam kategori kurang sekali dan tidak ada siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik sekali, baik dan sedang. Jadi rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa termasuk dalam kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.9. Hasil Tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa

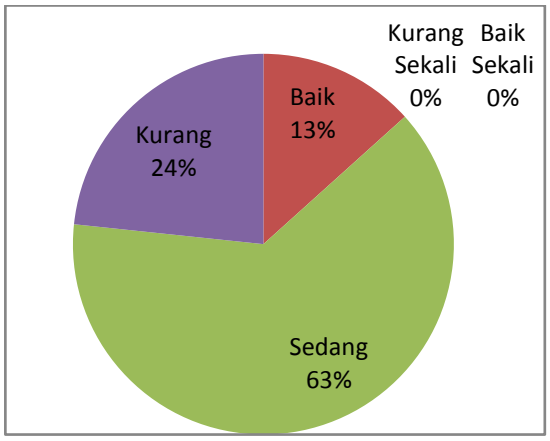
b. Siswa Putra

Hasil tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 30 siswa berdasarkan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali dapat di rangkum dalam deskripsi persentase berdasarkan siswa putra sebagai berikut.

Tabel 4.10. Deskripsi Persentase tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa

No	Interval	F	%	Keterangan
1	22 – 25	0	0.00%	Baik Sekali
2	18 – 21	4	13.33%	Baik
3	14 - 17	19	63.33%	Sedang
4	10 – 13	7	23.33%	Kurang
5	5 - 9	0	0.00%	Kurang Sekali
	Jumlah	30		

Berdasarkan tabel 4.10. di atas diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmanis siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 30 siswa, diperoleh hasil bahwa sebanyak 63,33% siswa termasuk tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang, sebanyak 23,33% siswa termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 13,33% siswa termasuk tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik dan tidak ada siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik sekali dan kurang baik. Jadi rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.10 Hasil Tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa

4.1.3. Uji Hipotesis

1. Perbedaan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang

Untuk mengetahui perbedaan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang, maka dilakukan uji t (t-test). Hasil analisis uji t dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4.11. Rangkuman Uji t test Perbedaan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang

Status Gizi	Rata-rata	t - hitung	t- tabel	Keterangan
SD Pasekan 01	1,74	0,020	1,99	Tidak Ada Perbedaan
SD Panjang 04	1,67			

Berdasarkan hasil uji t perbedaan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 0,020 sedangkan pada t hitung dengan N = 34 + 49 = 83 – 2 = 81 diperoleh hasil sebesar 1,99, karena $t_{hitung} < t_{tabel}$ (0,020 <

1,99) maka Ho yang berbunyi : "tidak ada perbedaan profil tingkat status gizi antara Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dengan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 atau sama baiknya profilnya antara kedua Sekolah Dasar Negeri tersebut" **diterima** dan Ha yang berbunyi : "Ada perbedaan profil status gizi antara Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dengan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 atau sama baiknya profilnya antara kedua Sekolah Dasar Negeri tersebut" **ditolak**.

2. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang

Untuk mengetahui perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang, maka dilakukan uji t (t-test). Hasil analisis uji t dapat dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4.12. Rangkuman Uji t test Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	Rata-rata	t - hitung	t- tabel	Keterangan
SD Pasekan 01	16,91	5,28	1,99	Ada Perbedaan
SD Panjang 04	13,16			

Berdasarkan hasil uji t perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Kecamatan Ambarawa, diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 5,28 sedangkan pada t hitung dengan N = 34 + 49 = 83 – 2 = 81 dipoleh hasil sebesar 1,99, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ (5,28 > 1,99) maka Ho yang berbunyi : "tidak ada perbedaan profil

tingkat kesegaran jasmani antara Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dengan SDN Panjang 04 atau sama baiknya profilnya antara kedua Sekolah Dasar Negeri tersebut" **ditolak** dan Ha yang berbunyi : "Ada perbedaan profil kesegaran jasmani antara Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dengan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04" **diterima**.

Sedangkan untuk mengetahui mana yang lebih baik antara profil kesegaran jasmani antara Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dengan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 atau sama baiknya profilnya antara kedua Sekolah Dasar Negeri, maka dapat dirangkum dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4.13. Rangkuman Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	Rata-rata	Maksimum	Minimum	Standar Deviasi
SD Pasekan 01	16,91	22,00	10,00	2,66
SD Panjang 04	13,16	19,00	7,00	3,10

Berdasarkan tabel diatas diperoleh gambaran bahwa pada Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 diperoleh rata-rata sebesar 16,91 sedangkan pada Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 diperoleh hasil rata-rata sebesar 13,16. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang.

4.2. Pembahasan

Menurut ahli pendidikan jasmani Sudarno, menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti, yang bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntunan sekitar. Hasil analisis diperoleh hasil bahwa Ada perbedaan profil kesegaran jasmani antara Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dengan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04. Hal ini terlihat dari hari deskriptif persentase pada siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 sebagian besar termasuk dalam kategori baik sedangkan pada siswa Sekolah Dasar Negeri panjang 04 rata-rata termasuk dalam kategori sedang. Hal ini memberikan gambaran bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri Panjang 04. Hasil rata-rata pada Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Sebesar 16,91 sedangkan pada siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 rata-rata sebesar 13,16. Hal ini memberikan gambaran bahwa masih perlunya peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa pada Sekolah Dasar Negeri Panjang 04, dengan tingkat kesegaran jasmani siswa yang baik tentunya akan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya akan memiliki aktivitas fisik yang baik pula sehingga akan selalu kreatif dalam bertindak dan beraktivitas di rumah maupun di sekolah. Karena kesegaran jasmani juga bermanfaat untuk meningkatkan prestasi siswa di sekolah. Kesegaran jasmani akan mendorong siswa untuk lebih bersemangat dan menjadi lebih berkonsentrasi dalam mengerjakan segala sesuatu. Siswa dengan tingkat

kesegaran yang baik akan memiliki semangat yang tinggi untuk belajar dan tidak malas. Berbeda dengan siswa yang memiliki tingkat kesegaran rendah, siswa tersebut menjadi malas dan kurang bersemangat dalam belajar sehingga prestasi di sekolah pun akan rendah.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa tidak ada perbedaan profil tingkat status gisi antara Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dengan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 atau sama baiknya profilnya antara kedua Sekolah Dasar Negeri tersebut. Hal ini memberikan gambaran bahwa rata-rata tingkat status gizi pada kedua Sekolah Dasar Negeri tersebut sama, dimana sebagian besar tingkat status gizi siswanya termasuk dalam kategori sedang.

Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri yang tersendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dikatakan kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponenya harus dalam keadaan baik. Komponen kesegaran jasmani menurut Sudarno (1992: 9) komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi : 1) Kesegaran yang baik, 2) Kekuatan, 3). Kelincahan, 4) Ketahanan – Mucular, 5). Kecepatan, 6) Keseimbangan, 7) Kelentukan dan 8) Koordinasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yang membedakan satu dengan yang lainnya adalah :

4.2.1. Faktor makanan dan gizi

Sejak masih dalam kandungan, manusia sudah memerlukan makan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi, dan harus

dapat dimanfaatkan oleh tubuh sebagaimana fungsi yang semestinya. Konsumsi makanan yang salah dapat mengakibatkan buruk terhadap kesehatan, kekurangan gizi pada tingkat yang berat dapat membawa akibat yang mengerikan. Sebagai contoh akibat kekurangan vitamin A seseorang dapat menjadi buta, demikian juga bila tubuh kekurangan protein dan kalori tubuh menjadi lemah, kurus dan pertumbuhan kurang baik. Hal lain yang sangat penting bahwa kekurangan gizi akan menurunkan kecerdasan, daya pikir dan perkembangan mental. Keadaan tersebut jelas menunjukkan betapa rendahnya mutu kehidupan seseorang akibat kekurangan gizi.

Kurang gizi yang dikonsumsi oleh anak-anak siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, hal ini berdasarkan hasil deskritif pesertase bahwa rata-rata siswa putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 dengan status gizi kurang, hal ini akan menyebabkan siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa Kabupaten Semarang menjadikan tingkat kebugaran jasmaninya termasuk dalam kategori sedang. Karena gizi merupakan salah satu faktor yang dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dengan mengkonsumsi gizi yang baik maka akan dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani, demikian pula sebaliknya jika siswa kurang gizi sedangkan gizi merupakan kebutuhan utama dalam tubuh, maka siswa tidak akan dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani dengan baik pula. Karbohidrat atau hidrat arang merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Sebaliknya kelebihan gizi dapat menyebabkan kegemukan yang dapat mempermudah timbulnya penyakit jantung, diabetes dan lain-lain. Makanan memiliki fungsi utama yaitu memberi tenaga yang dibutuhkan untuk gerakan tubuh, menyediakan bahan-bahan untuk

membangun tubuh, baik untuk memelihara dan memperbaiki serta menyediakan bahan-bahan untuk mengatur tugas-tugas faal tubuh.

4.2.2. Faktor usia

Kesegaran jasmani bagi anak Sekolah Dasar merupakan prinsip utama dalam tujuan pendidikan jasmani yaitu mengutamakan partisipasi semua siswa dan upaya pendidikan itu membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan adalah tercapainya tingkat kesegaran jasmani. Pada usia pertumbuhan (anak-anak) kesegaran jasmaninya akan lebih baik, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada orang tua akan terjadi penurunan kesegaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan (sel-sel) dalam tubuh yang mengalami kerusakan. Dengan penurunan 8 hingga 10% per dekade untuk individu yang tidak aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka. Bagi yang aktif, dapat menghentikan setengah penurunan tersebut 4 hingga 5% per dekade, dan yang terlibat dalam latihan fitnes dapat menghentikan setengahnya lagi 2,5% per dekade (Brian J. Sharkey, 2003: 83).

4.2.3. Faktor kebiasaan hidup sehat (cara hidup sehat)

Sudah barang tentu apabila seseorang menginginkan hidup sehat jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, seperti makan makanan yang bersih dan bergizi, menjaga kebersihan pribadi dan beristirahat yang cukup, hidup sehat adalah impian setiap manusia. Namun tidak semua manusia berperilaku hidup sehat, baik terkait faktor pendidikan maupun terkait oleh faktor budaya suatu masyarakat. Kebiasaan yang

tidak sehat antara lain melewatkan sarapan pagi, kurang gerak sampai dengan kurang minum air putih. Setiap manusia lahir dengan kebiasaan baik yang dapat dipelajari seiring dengan bertambahnya usia saat tumbuh dewasa. Kebiasaan buruk yang berasal dari lingkungan dapat diganti dengan kebiasaan yang lebih baik pada usia dewasa. Diperlukan pengulangan sekitar 20 hingga 30 kali untuk bisa menjadi kebiasaan baru. Dengan demikian, kebiasaan buruk yang tidak sehat dapat dibiasakan melalui pengulangan-pengulangan agar berubah menjadi kebiasaan baik: Budaya Hidup Sehat.

Kebiasaan hidup sehat yang paling murah adalah gerak badan. Badan yang digerakkan secara teratur sangat berguna untuk kesehatan tubuh dan kesegaran jasmani. Tubuh yang jarang digerakkan secara teratur bisa menimbulkan gangguan kesehatan, hingga dapat menimbulkan penyakit tertentu. Gerak badan yang teratur berguna bagi kelenturan otot-otot tubuh, perbaikan otot-otot usus agar menghilangkan sembelit, paru-paru menjadi sehat sehingga dapat melakukan fungsinya dengan baik pada pernafasan, pembakaran hidrat arang dan lemak dengan baik sehingga nafsu makan menjadi baik dan pengeluaran kotoran tidak terhambat, serta perkembangan dan pertumbuhan bagian-bagian badan yang harmonis.

4.2.4. Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya. Sejak pertengahan abad ke-15 para ahli kedokteran telah menyebutkan bahwa tingkat

kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut model segitiga epidemiologi, suatu penyakit timbul akibat beroperasinya faktor agen, *host* dan lingkungan. Menurut model roda timbulnya penyakit sangat tergantung dari lingkungan (Mukono, 1995). Faktor lingkungan merupakan faktor yang sangat penting terhadap timbulnya berbagai penyakit tertentu, sehingga untuk memberantas penyakit menular diperlukan upaya perbaikan lingkungan

4.2.5. Faktor latihan dan olahraga

Faktor utama dalam pembinaan kesegran jasmani adalah olahraga, seharusnya diangap sebagai kewajiban manusia sepanjang hidupnya untuk menjalankan kegitan fisik secara teratur, agar terpelihara kesehatan jasmani. Latihan olahraga merupakan bentuk rangsangan bagi pertumbuhan badan sehingga badan dapat berkembang baik dengan batas potensinya. Demikian juga dengan olahraga, dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, sehingga pikiran kita akan menjadi segar untuk melanjutkan tugas sehari-hari. (Djoko Pekik, 2004:9). Latihan yang teratur dapat mencegah: kematian dini pada umumnya, kematian karena penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker usus, derajat kolesterol tinggi. Latihan yang dilakukan lebih dari 30 menit akan memberikan efek ganda, disatu pihak akan meningkatkan aliran darah, dilain pihak akan membantu memecahkan metabolisme lemak dan kolesterol. Bila tujuan dari latihan hanya untuk membina atau untuk meningkatkan kesegaran jasmani bukan untuk meningkatkan prestasi olahraga, maka frekuensi latihan cukup 3-5 kali seminggu.

Namun demikian masih banyak pula siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang termasuk dalam kategori kurang, hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor. Adapun komponen atau faktor jasmani adalah : kekuatan, daya tahan kelenturan. Menurut (M. Sajoto, 1988) komponen dari kesegaran jasmani tersebut adalah : 1) Kekuatan, 2) Daya tahan, 3) Daya ledak, 4) Kelentukan, 5) Kecepatan, 6) Kelincahan, 7) Koordinasi, 8) Keseimbangan, 9) Ketepatan dan, 10) Reaksi.

Kesegaran jasmani juga penting bagi siswa sekolah dasar untuk menunjang proses belajar mengajar di sekolah. Melalui tingkat kesegaran jasmani yang baik maka siswa akan lebih mudah menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru di sekolah. Melalui tingkat kesegaran jasmani yang baik pula guru akan lebih mudah menciptakan suasana belajar yang kondusif. kesegaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam bidang olahraga saja, namun berfungsi juga dalam kehidupan seseorang secara menyeluruh. Berdasarkan fungsi kesegaran jasmani, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap orang, untuk mempertinggi daya kerja, mempertahankan daya kerja lebih lama melalui peningkatan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan keseimbangan antara latihan-latihan olahraga yang dilakukan dengan reaksi organ-organ tubuh, dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Guru mata pelajaran yang lainpun akan lebih mudah menciptakan proses belajar mengajar yang efektif. Tidak ditemui siswa-siswa yang menghambat proses pembelajaran di sekolah karena tingkat kesegarannya yang rendah, seperti mengantuk saat jam pelajaran.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil peneltian dan pembahasan yang ada di bab IV maka dapat diambil kesimpulan :

5.1.1 Tingkat status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 14 siswa, sebagian besar tingkat status gizi dalam kategori baik yaitu sebanyak 8 siswa (57,14%). Sedangkan tingkat status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 20 siswa, sebagian besar tingkat status gizi dalam kategori sedang yaitu sebanyak 10 siswa (50,00%). Selanjutnya tingkat status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa Semarang dengan jumlah 19 siswa, sebagian besar tingkat status gizi dalam kategori sedang yaitu sebanyak 11 siswa (57,89%), Sedangkan tingkat status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 30 siswa, sebagian besar tingkat status gizi dalam kategori baik yaitu sebanyak 13 siswa (46,43%) .

5.1.2 Tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 14 siswa, sebagian besar tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang yaitu sebanyak 8 siswa (57,14%), sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 20 siswa, sebagian besar tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik yaitu 11

siswa (55,00%) Selanjutnya tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 18 siswa, sebagian besar tingkat kesegaran jasmani dalam kategori kurang sebanyak 11 siswa (61,11%) Sedangkan tingkat kesegaran jasmanis siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa, Semarang dengan jumlah 30 siswa, sebagian besar tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang sebanyak 19 siswa (63,33%).

5.1.3 Tidak ada perbedaan profil tingkat status gizi antara Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dengan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 atau sama baiknya profilnya antara kedua Sekolah Dasar Negeri tersebut, karena nilai t_{hitung} (0,0203) < t_{tabel} (1,99). Sedangkan berdasarkan tingkat kesegaran jasmani ada perbedaan profil kesegaran jasmani antara Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dengan Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 dengan tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa, Semarang, karena nilai t_{hitung} (5,28) < t_{tabel} (1,99).

5.2 Saran-saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

5.2.1 Tingkat kesegaran jasmani siswa yang termasuk dalam kategori sedang bahkan kurang, perlu ditingkatkan menjadi lebih baik. Pemberian latihan-

latihan secara rutin dan berkesinambungan sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

5.2.2 Anak dengan tingkat kesegaran jasmani yang termasuk dalam kategori kurang, maka sebaiknya guru olahraga sangat serius memperhatikannya, karena tingkat kesegaran jasmani berhubungan dengan prestasi siswa. Anak dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya akan memiliki prestasi yang baik pula di sekolah. Karena anak semangat dan termotivasi dalam kegiatan belajar.

5.2.3 Perlunya penambahan jam pelajaran pendidikan jasmani kesehatan bagi anak khususnya pada tingkat Sekolah Dasar karena dengan jumlah jam pelajaran 21 x 40 menit setiap minggu, maka perlu dilakukan penambahan jam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan untuk meningkatkan tingkat kesegaran siswa. Sedangkan untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik tentunya diperlukan latihan secara rutin dan terprogram. Jika guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan hanya mengandalkan jam pelajaran saja untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani pada siswa, tentunya waktu yang tersedia tidak memungkinkan untuk mencapainya. Maka guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berupaya semaksimal mungkin untuk mencari terobosan-teroboan untuk dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani anak.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul kodir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Depdiknas.

Agus Krisno. (2001). *Dasar-dasar IlmuGizi*. Universitas Muhammadiyah Malang.

Asmira Sutarto. (1980). *Ilmu Gizi Untuk SGO*. Jakarta. Depdiknas.

Depdiknas.(1995). *Tes Kesegar n Jasmani Indonesia*. Jakarta.

−−−−−−−−− (1982). *Menuju Hidup Sehat Dan Segar*. Jakarta. Balai Pustaka.

−−−−−−−−− (1996). *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar*. Jakarta.

−−−−−−−−− (1975). *Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa Indonesia*. Jakarta. Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga.

Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta. Akademik Pressindo.

Lisdiana. (1997). *Waspada Terhadap Kelebihan Dan Kekurangan Gizi*. Ungaran. Trubus Agriwidya.

Made Astawan.(1998). *Gizi Dan KesehatanManula*.

Marsetyo.(1995). *Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produksifitas Kerja*. Jakarta. RinekaCipta.

MoeljonoWiryoseputro. (1994). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta.

M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik*.

Sarwoto.(1993). *Pendidikan Kesehatan Dan P3P*. Jakarta. Depdiknas.

Sjahmin Moehji. (1982). *Ilmu Gizi Jilid 1*. Jakarta. Bhratara Karya Aksara.

Sukardjo Dan Nurhasan. (1981). *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Depdiknas.

Sjahmin Moehji. (1982). *Ilmu Gizi Jilid 1*. Jakarta. Bhratara Karya Aksara.

Sukardjo dan Nurhasan.(1981). *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasman idan Kesehatan*. Depdiknas.

Sukintaka.(1989). *Mengkaji Skor Baku Keadaan Gizi Menurut Rumus Devenport-kaup Bagi Murid Kelas IV, V, VI Sekolah Dasar*.Yogyakarta.

Sutrisno Hadi.(1987). *Statistik*. Yogyakarta. Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.

Sri Kardjati. (1985). *Aspek Kesehatan dan Gizi Anak Balita*.Yayasan Obor Indonesia

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1.

Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: (024) 8508007, Fax. (024) 8508007
Laman: http://fik.unnes.ac.id, email: fik@unnes.ac.id

K E P U T U S A N
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 1038 /FIK / 2012
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSITUGAS AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :
1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tenteng penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

Memeperhatikan : Usul Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) tanggal, 06 Juni 2012.

M E M U T U S K A N
Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs.Said Junaidi, M.Kes
   NIP : 19690715.199403.1.001
   Pangkat/Golongan : Pembina / IV - a
   Jabatan : Lektor Kepala
   Mata Kuliah : Olahraga Usia Dini
   Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Sugiarto, S.Si. , M.Sc.
   NIP : 198012242006041001
   Pangkat/Golongan : Penata Muda / III - a
   Jabatan : Asisten
   Mata Kuliah : Tes dan Pengukuran
   Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi mahasiswa dibawah ini :

N a m a : Rizal Ardianto
N I M : 6250406070
Prog./Jur. : S1 / Ilmu Keolahragaan.
Judul Skripsi : *Perbedaan Profil Status Gizi dan tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang Tahun 2012*

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 07 JUNI 2012
an. Dekan
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

Drs. Tri Rustiadi, M.Kes
NIP. 196410231990021001

Tembusan :
1. Yth. Dekan FIK
2. Yth. Ketua Jurusan IKOR
3. Yth. Dosen Pembimbing dan Mahasiswa yang bersangkutan

No.Dokumen	**FM-04-AKD-24**

LAMPIRAN 2.

Surat Ijin Penelitian Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Ambarawa

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
E-mail : fik – unnes-smg. @ Telkom.net

Nomor : 5710 /UN37.1.6 /PL /2012 **06 November 2012**
H a l : ***Permohonan Ijin Penelitian***

Yth. Kepala Sekolah SD N Pasekan 01
Ambarawa .
Di
Tempat .

Dengan hormat
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksaan penelitian untuk penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

N a m a : Rizal Ardianto
N I M : 6250406070
Program/semester : Strata 1 / 13

Untuk mengadakan penelitan dengan judul :

"PERBEDAAN RROFIL STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI PASEKAN 01 DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI PANJANG 04 KECAMATAN AMBARAWA KABUPATEN SEMARANG.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

an. Dekan
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

Drs. Tri Rustiadi, M.Kes
NIP. 196410231990021001

Tembusan :
1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan IKOR FIK UNNES
Mahasiswa yang bersangkutan

No.Dokumen	FM-05-AKD-24

LAMPIRAN 3.

Surat Ijin Penelitian Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Ambarawa

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
E-mail : fik – unnes-smg. @ Telkom.net

Nomor : 5711/UN37.1.6/PL/2012 **06 November 2012**
Hal : ***Permohonan Ijin Penelitian***

Yth. Kepala Sekolah SD N Panjang 04
Ambarawa
Di
Tempat .

Dengan hormat
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksaan penelitian untuk penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : Rizal Ardianto
NIM : 6250406070
Program/semester : Strata 1 / 13

Untuk mengadakan penelitan dengan judul :

"PERBEDAAN PROFIL STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI PASEKAN 01 DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI PANJANG 04 KECAMATAN AMBARAWA KABUPATEN SEMARANG.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

an. Dekan
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

Drs. Tri Rustiadi, M.Kes
NIP. 196410231990021001

Tembusan :
1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan IKOR FIK UNNES
Mahasiswa yang bersangkutan

No.Dokumen	FM-05-AKD-24

LAMPIRAN 4.

Surat Keterangan Penelitian Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01

PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN AMBARAWA

SEKOLAH DASAR NEGERI PASEKAN 01

Alamat : Jl. Ki Cogati 1, Desa Pasekan Kec. Ambarawa 50651
Telp. 0298-592747

DHARMOTTAMA SATYA PRAJA

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang, menerangkan bahwa :

Nama	: Rizal Ardianto
NIM	: 6250406070
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Jurusan	: Ilmu Keolahragaan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Paeskan 01 guna penyusunan skripsi dengan judul :

"PERBEDAAN PROFIL STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI PASEKAN 01 DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI PANJANG 04 KECAMATAN AMBARAWA KABUPATEN SEMARANG"

Pelaksanaan penelitian : Hari Sabtu, 17 November 2012.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kepala SD Negeri Pasekan 01

PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG
SD NEGERI PASEKAN 01 KECAMATAN AMBARAWA
DINAS PENDIDIKAN

TADZKIR, S.Pd.
NIP 19620607 199203 1 007

LAMPIRAN 5.

Surat Keterangan Penelitian Sekolah Dasar Negeri Panjang 04

PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN AMBARAWA

SEKOLAH DASAR NEGERI PANJANG 04

Alamat : Jl. Tentara Pelajar 30 kerep, Ambarawa

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang, menerangkan bahwa :

Nama	: Rizal Ardianto
NIM	: 6250406070
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Jurusan	: Ilmu Keolahragaan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 guna penyusunan skripsi dengan judul :

"PERBEDAAN PROFIL STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI PASEKAN 01 DENGAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI PANJANG 04 KECAMATAN AMBARAWA KABUPATEN SEMARANG"

Pelaksanaan penelitian : Hari Sabtu, 17 November 2012.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kepala SD Negeri Panjang 04

PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG
SD NEGERI PANJANG 04
KECAMATAN AMBARAWA
DINAS PENDIDIKAN

Prihantini, S.Pd.
NIP 19590902 197802 2 004

LAMPIRAN 6

Data Status Gizi Siswa Kelas V dan VI
SD N Pasekan 01 Ambarawa Semarang
UNTUK PUTRI

No	Tinggi Bdn	BB	TB cm^2	BB (Gram)	Status Gizi	Kategori
1	152	36	23104	36000	1.5582	Sedang
2	145	44	21025	44000	2.0927	Baik
3	124	21	15376	21000	1.3658	Kurang
4	131	28	17161	28000	1.6316	Sedang
5	137	41	18769	41000	2.1845	Baik
6	134	36	17956	36000	2.0049	Baik
7	132	26	17424	26000	1.4922	Sedang
8	132	26	17424	26000	1.4922	Sedang
9	149	49	22201	49000	2.2071	Baik
10	140	40	19600	40000	2.0408	Baik
11	134	35	17956	35000	1.9492	Baik
12	133	31	17689	31000	1.7525	Baik
13	139	34	19321	34000	1.7597	Baik
14	142	29	20164	29000	1.4382	Sedang
Rata-rata					1.7835	Baik
Baik Sekali					0	0.00%
Baik					8	57.14%
Sedang					5	35.71%
Kurang					1	7.14%
Kurang Sekali					0	0.00%

LAMPIRAN 7.

Data Status Gizi Siswa Kelas V dan VI
SD N Pasekan 01 Ambarawa Semarang
UNTUK PUTRA

No	Tinggi Bdn	BB	TB cm^2	BB (Gram)	Status Gizi	Kategori
1	142	36	20164	36000	1.7854	Baik
2	131	25	17161	25000	1.4568	Sedang
3	136	29	18496	29000	1.5679	Sedang
4	130	24	16900	24000	1.4201	Sedang
5	138	29	19044	29000	1.5228	Sedang
6	133	29	17689	29000	1.6394	Sedang
7	129	29	16641	29000	1.7427	Baik
8	139	30	19321	30000	1.5527	Sedang
9	161	48	25921	48000	1.8518	Baik
10	142	34	20164	34000	1.6862	Baik
11	152	40	23104	40000	1.7313	Baik
12	135	30	18225	30000	1.6461	Baik
13	148	36	21904	36000	1.6435	Baik
14	148	35	21904	35000	1.5979	Sedang
15	147	69	21609	69000	3.1931	Baik
16	137	41	18769	41000	2.1845	Baik
17	141	30	19881	30000	1.5090	Sedang
18	136	26	18496	26000	1.4057	Kurang
19	136	29	18496	29000	1.5679	Sedang
20	143	31	20449	31000	1.5160	Sedang
Rata-rata					1.7110	Baik
Baik Sekali					0	0.00%
Baik					9	45.00%
Sedang					10	50.00%
Kurang					1	5.00%
Kurang Sekali					0	0.00%

LAMPIRAN 8.

Data Status Gizi Siswa Kelas V dan VI
SD N Panjang 04 Ambarawa Semarang

UNTUK PUTRI

No	Tinggi Bdn	BB	TB cm^2	BB (Gram)	Status Gizi	Kategori
1	137	29	18769	29000	1.5451	Sedang
2	125	24	15625	24000	1.5360	Sedang
3	131	26	17161	26000	1.5151	Sedang
4	134	29	17956	29000	1.6151	Sedang
5	147	49	21609	49000	2.2676	Baik
6	126	25	15876	25000	1.5747	Sedang
7	135	36	18225	36000	1.9753	Baik
8	132	24	17424	24000	1.3774	Kurang
9	134	32	17956	32000	1.7821	Baik
10	122	22	14884	22000	1.4781	Sedang
11	128	26	16384	26000	1.5869	Sedang
12	132	36	17424	36000	2.0661	Baik
13	139	30	19321	30000	1.553	Sedang
14	143	32	20449	32000	1.565	Sedang
15	151	42	22801	42000	1.842	Baik
16	136	30	18496	30000	1.622	Sedang
17	141	29	19881	29000	1.459	Sedang
18	127	27	16129	27000	1.674	Baik
19	147	41	21609	41000	1.897	Baik
Rata-rata					1.6806	Baik
Baik Sekali					0	0.00%
Baik					7	36.84%
Sedang					11	57.89%
Kurang					1	5.26%
Kurang Sekali					0	0.00%

LAMPIRAN 9.

Data Status Gizi Siswa Kelas V dan VI
SD N Panjang 04 Ambarawa Semarang
UNTUK PUTRA

No	Tinggi Bdn	BB	TB cm^2	BB (Gram)	Status Gizi	Kategori
1	158	44	24964	44000	1.7625	Baik
2	138	26	19044	26000	1.3653	Kurang
3	129	27	16641	27000	1.6225	Sedang
4	129	26	16641	26000	1.5624	Sedang
5	129	22	16641	22000	1.3220	Kurang
6	124	24	15376	24000	1.5609	Sedang
7	131	25	17161	25000	1.4568	Sedang
8	131	31	17161	31000	1.8064	Baik
9	125	23	15625	23000	1.4720	Sedang
10	139	42	19321	42000	2.1738	Baik
11	126	31	15876	31000	1.9526	Baik
12	129	26	16641	26000	1.5624	Sedang
13	130	25	16900	25000	1.4793	Sedang
14	139	32	19321	32000	1.6562	Baik
15	135	28	18225	28000	1.5364	Sedang
16	139	29	19321	29000	1.5010	Sedang
17	142	35	20164	35000	1.7358	Baik
18	148	41	21904	41000	1.8718	Baik
19	139	32	19321	32000	1.6562	Baik
20	153	46	23409	46000	1.9651	Baik
21	136	29	18496	29000	1.5679	Sedang
22	146	33	21316	33000	1.5481	Sedang
23	133	27	17689	27000	1.5264	Sedang
24	131	29	17161	29000	1.6899	Baik
25	138	37	19044	37000	1.9429	Baik
26	138	26	19044	26000	1.3653	Kurang
27	160	56	25600	56000	2.1875	Baik
28	140	34	19600	34000	1.7347	Baik
Rata-rata					1.7063	Baik
Baik Sekali					0	0.00%
Baik					13	46.43%
Sedang					12	42.86%
Kurang					3	10.71%
Kurang Sekali					0	0.00%

LAMPIRAN 10.

Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI
SD N Pasekan 01 Ambarawa Semarang
UNTUK PUTRI

No	Lari 40 M	Nilai	Gantung Siku	Nilai	Br Duduk 30 Detik	Nilai	Lari 600 M	Nilai	Loncat Tegak		Skor	Nilai	Jumlah	kategori
1	8.59	2	16.41	3	14	4	2.28	5	242	200	42	5	19	Baik
2	9.88	1	13.11	3	18	4	2.29	5	230	186	44	5	18	Baik
3	9.50	1	10.24	3	18	4	2.22	5	201	158	43	5	18	Baik
4	9.82	1	19.33	4	15	4	2.31	5	201	166	35	4	18	Baik
5	9.42	1	20.44	4	17	4	2.44	4	205	180	25	1	14	Sedang
6	9.78	1	17.16	3	16	4	2.36	4	203	180	23	1	13	Kurang
7	9.46	1	16.49	3	19	4	2.42	4	202	168	34	4	16	Sedang
8	9.38	1	17.33	3	19	4	2.54	4	207	168	39	4	16	Sedang
9	9.50	1	5.47	2	2	2	3.16	3	232	196	36	4	12	Kurang
10	9.58	1	24.51	4	23	5	2.55	3	227	188	39	4	17	Sedang
11	9.42	1	18.27	3	18	4	2.56	3	210	175	35	4	15	Sedang
12	9.30	1	13.22	3	15	4	2.56	3	211	174	37	4	15	Sedang
13	10.56	1	20.20	4	16	4	2.43	4	220	181	39	4	17	Sedang
14	10.44	1	12.19	3	17	4	2.46	4	222	182	40	4	16	Sedang
										Rata-rata			16	Sedang
										Baik Sekali			0	0.00%
										Baik			4	28.57%
										Sedang			8	57.14%
										Kurang			2	14.29%
										Kurang Sekali			0	0.00%

LAMPIRAN 11.

Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI
SD N Pasekan 01 Ambarawa Semarang
UNTUK PUTRA

No	Lari 40 M	Nilai	Gantung Siku	Nilai	Br Duduk 30 Detik	Nilai	Lari 600 M	Nilai	Loncat Tegak		Skor	Nilai	Jumlah	kategori
1	8.50	2	35.26	4	18	4	2.13	4	230	180	50	5	19	Baik
2	8.96	1	27.14	3	20	4	2.09	5	205	164	41	4	17	Sedang
3	8.82	1	20.16	3	24	5	1.46	5	213	173	40	4	18	Baik
4	9.00	1	40.22	4	23	5	2.16	4	207	169	38	4	18	Baik
5	8.37	2	25.45	3	20	4	2.03	5	232	179	53	5	19	Baik
6	8.56	2	18.17	3	16	3	2.36	3	211	172	39	4	15	Sedang
7	8.23	2	13.16	2	14	3	2.2	4	195	163	32	3	14	Sedang
8	9.07	1	22.41	3	19	4	2.12	4	220	176	44	4	16	Sedang
9	8.15	2	51.25	5	27	5	2.10	4	235	203	32	3	19	Baik
10	9.37	1	32.13	4	23	5	2.30	4	222	182	40	4	18	Baik
11	8.34	2	42.15	4	25	5	2.09	5	238	190	48	5	21	Baik
12	8.14	2	19.29	3	29	5	2.00	5	260	173	87	5	20	Baik
13	8.56	2	31.44	4	20	4	2.08	5	235	190	45	4	19	Baik
14	8.28	2	55.15	5	28	5	2.09	5	234	186	48	5	22	Baik Sekali
15	9.73	1	2.13	1	14	3	2.59	2	230	193	37	3	10	Kurang
16	8.35	2	24.12	3	16	3	2.35	3	218	178	40	4	15	Sedang
17	8.25	2	27.27	3	19	4	2.12	4	215	185	30	1	14	Sedang
18	9.12	1	18.10	3	21	4	2.04	5	211	171	40	4	17	Sedang
19	7.23	3	32.15	4	26	5	2.02	5	222	179	43	4	21	Baik
20	8.19	2	39.21	4	27	5	2.10	4	230	186	44	4	19	Baik
										Rata-rata			18	Baik
										Baik Sekali			1	5.00%

										Baik	11	55.00%
										Sedang	7	35.00%
										Kurang	1	5.00%
										Kurang Sekali	0	0.00%

LAMPIRAN 12.

Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI
SD N Panjang 04 Ambarawa Semarang
UNTUK PUTRI

No	Lari 40 M	Nilai	Gantung Siku	Nilai	Br Duduk 30 Detik	Nilai	Lari 600 M	Nilai	Loncat Tegak		Skor	Nilai	Jumlah	kategori
1	10.88	1	4.02	2	11	2	2.55	2	200	172	28	1	8	Kurang Sekali
2	10.56	1	12.04	2	12	3	2.51	2	196	162	34	3	11	Kurang
3	10.98	1	12.49	2	11	2	2.45	3	199	169	30	1	9	Kurang Sekali
4	10.66	1	7.15	2	17	3	2.57	2	203	171	32	3	11	Kurang
5	10.20	1	3.12	1	14	3	2.48	2	215	184	31	3	10	Kurang
6	9.78	1	6.32	2	13	3	2.47	2	182	159	23	1	9	Kurang Sekali
7	10.18	1	3.54	1	1	1	2.36	3	200	181	19	1	7	Kurang Sekali
8	9.96	1	8.17	2	16	3	2.50	2	198	163	35	3	11	Kurang
9	9.77	1	11.25	2	15	3	2.35	3	203	172	31	3	12	Kurang
10	10.56	1	3.11	1	6	2	2.55	2	182	155	27	1	7	Kurang Sekali
11	10.18	1	7.34	2	16	3	2.39	3	190	162	28	1	10	Kurang
12	10.06	1	4.44	2	12	3	2.44	3	192	167	25	1	10	Kurang
13	11.00	1	6.13	2	16	3	2.26	4	206	177	29	1	11	Kurang
14	9.76	1	5.13	2	17	3	2.54	2	208	181	27	1	9	Kurang Sekali
15	10.16	1	10.36	2	11	2	2.10	4	228	192	36	3	12	Kurang
16	9.17	1	9.42	2	12	3	2.59	2	203	178	25	1	9	Kurang Sekali
17	9.38	1	15.17	3	15	3	2.40	3	210	183	27	1	11	Kurang
18	9.65	1	18.01	3	13	3	2.47	2	220	186	34	3	12	Kurang
										Rata-rata			10	Kurang
										Baik Sekali			0	0.00%
										Baik			0	0.00%
										Sedang			0	0.00%

										Kurang	11	61.11%
										Kurang Sekali	7	38.89%

LAMPIRAN 13.

Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI
SD N Panjang 04 Ambarawa Semarang
UNTUK PUTRA

No	Lari 40 M	Nilai	Gantung Siku	Nilai	Br Duduk 30 Detik	Nilai	Lari 600 M	Nilai	Loncat Tegak		Skor	Nilai	Jumlah	kategori
1	11.48	1	10.23	3	23	5	2.59	3	232	202	30	3	15	Sedang
2	9.45	1	13.02	3	14	4	3.25	3	201	175	26	1	12	Kurang
3	8.9	1	10.09	3	16	4	2.55	3	206	163	43	5	16	Sedang
4	9.37	1	5.46	2	14	4	2.18	5	195	163	32	3	15	Sedang
5	8.88	1	18.23	3	20	5	2.26	5	200	164	36	4	18	Baik
6	9.02	1	8.27	3	16	4	2.03	5	186	160	26	1	14	Sedang
7	10.68	1	10.13	3	22	5	2.38	4	192	166	26	1	14	Sedang
8	9.74	1	12.12	3	16	4	2.06	5	190	166	24	1	14	Sedang
9	10.48	1	5.16	2	10	3	2.43	4	190	162	28	3	13	Kurang
10	10.22	1	7.18	3	13	3	3.02	3	201	175	26	1	11	Kurang
11	9.42	1	4.13	2	15	4	2.09	5	181	160	21	1	13	Kurang
12	9.98	1	20.35	4	12	3	2.57	3	193	166	27	1	12	Kurang
13	10.67	1	18.15	3	14	4	2.01	5	192	165	27	1	14	Sedang
14	9.35	1	9.45	3	11	3	2.32	5	207	176	31	3	15	Sedang
15	8.75	2	18.10	3	14	4	2.14	5	205	172	33	3	17	Sedang
16	9.36	1	7.46	3	13	3	2.46	4	211	176	35	4	15	Sedang
17	10.61	1	32.45	4	20	5	2.29	5	216	180	36	4	19	Baik
18	9	1	7.12	3	17	4	2.06	5	225	180	45	5	18	Baik
19	9.45	1	15.23	3	22	5	2.13	5	215	180	35	4	18	Baik
20	11.02	1	24.52	4	18	4	1.57	5	180	160	20	1	15	Sedang
21	9.15	1	6.17	2	18	4	2.13	5	230	199	31	3	15	Sedang
22	9.08	1	15.39	3	16	4	2.3	5	212	177	35	4	17	Sedang
23	9.48	1	18.02	3	13	3	2.19	5	230	188	42	5	17	Sedang
24	8.5	2	33.19	4	17	4	2.43	4	207	178	29	3	17	Sedang
25	10.05	1	7.19	3	19	4	2.37	4	210	171	39	4	16	Sedang
26	9.86	1	3.48	2	19	4	3.14	3	206	178	28	3	13	Kurang

27	9.47	1	16.11	3	14	4	2.23	5	205	178	27	1	14	Sedang
28	8.82	1	8.33	3	13	3	2.41	4	250	203	47	5	16	Sedang
29	9.08	1	9.41	3	11	3	2.36	4	205	180	25	1	12	Kurang
30	9.82	1	20.62	4	15	4	2.52	4	192	161	31	3	16	Sedang
										Rata-rata			15	Sedang
										Baik Sekali			0	0.00%
										Baik			4	13.33%
										Sedang			19	63.33%
										Kurang			7	23.33%
										Kurang Sekali			0	0.00%

LAMPIRAN 14.

UJI PERBEDAAN DUA RATA-RATA DATA HASIL STATUS GIZI ANTARA SD PASEKAN 01 DAN PANJANG 04

Hipotesis

H_o : $\mu_1 \leq \mu_2$

H_a : $\mu_1 > \mu_2$

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis digunakan rumus:

$$t = \frac{M_{X_1} - M_Y}{\sqrt{\left[\frac{\Sigma x^2 + \Sigma y^2}{N_X + N_Y - 2}\right]\left[\frac{1}{N_x} + \frac{1}{N_y}\right]}}$$

	SD N Pasekan 01 Ambarawa Semarang	SD N Panjang 04 Ambarawa Semarang
Jumlah	59.2	81.6
N	34	49
X	1.74	1.67
Standart deviasi (s)	0.35	0.23

Dimana,

$$Mx = \frac{\Sigma X}{Nx} = \frac{59.2}{34} = 1.7408\,9 \qquad My = \frac{\Sigma Y}{Ny} = \frac{82}{49} = 1.666\,18$$

$$\Sigma x^2 = \Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{Nx} \qquad \Sigma y^2 = \Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma y)^2}{Nx}$$

$$= 9957 - \frac{(59.2)^2}{34} \qquad = 8952 - \frac{(82)^2}{49}$$

$$= 9957 - 103.044 \qquad = 8952 - 136.032$$

= 9854 = 8815.97

$$t = \frac{1.74 - 1.67}{\sqrt{\left(\frac{9854 + 8816}{34 + 49 - 2}\right)\left(\frac{1}{34} + \frac{1}{49}\right)}}$$

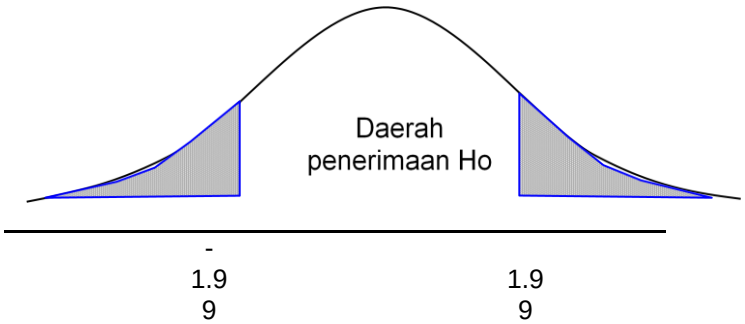
$$= \frac{0.07}{\sqrt{\left(\frac{18670}{81}\right)\left(\frac{2}{34}\right)}}$$

$$= \frac{0.07}{\sqrt{\frac{13.558}{4}}}$$

$$= \frac{0.07}{3.68}$$

$$= 0.02029$$

Pada α = 5% dengan dk = 34+ 49 - 2 = 81 diperoleh $t_{(0.95)(81)}$ = 1.99



Karena t berada pada daerah penerimaan Ho, maka dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa kelas V dan VI SD N Pasekan 01 Ambarawa tidak lebih baik daripada SD N Panjang 04 Ambarawa

LAMPIRAN 15.

UJI PERBEDAAN DUA RATA-RATA DATA HASIL TINGKAT KESEGARAN JASMANI ANTARA SD PASEKAN 01 DAN PANJANG 04

Hipotesis

H_o : $\mu_1 \leq \mu_2$

H_a : $\mu_1 > \mu_2$

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis digunakan rumus:

$$t = \frac{M_{X_1} - M_Y}{\sqrt{\left[\frac{\Sigma x^2 + \Sigma y^2}{N_X + N_Y - 2}\right]\left[\frac{1}{N_x} + \frac{1}{N_y}\right]}}$$

	SD N Pasekan 01 Ambarawa Semarang	SD N Panjang 04 Ambarawa Semarang
Jumlah	575.0	645.0
N	34	49
$\bar{X}$	16.91	13.16
Standart deviasi (s)	2.66	3.10

Dimana,

$$Mx = \frac{\Sigma X}{Nx} = \frac{575.0}{34} = 16.9118 \qquad My = \frac{\Sigma Y}{Ny} = \frac{645}{49} = 13.1639$$

$$\Sigma x^2 = \Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{Nx} \qquad \Sigma y^2 = \Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma y)^2}{Nx}$$

$$= 9957 - \frac{(575.0)^2}{34} \qquad = 8952 - \frac{(645)^2}{49}$$

$$= 9957 - 9724.26 \qquad = 8952 - 8491.18$$

$$= 233 \qquad = \frac{460.8}{17}$$

$$t = \frac{16.91 - 13.16}{\sqrt{\left(\frac{233 + 461}{34 + 49 - 2}\right)\left(\frac{1}{34} + \frac{1}{49}\right)}}$$

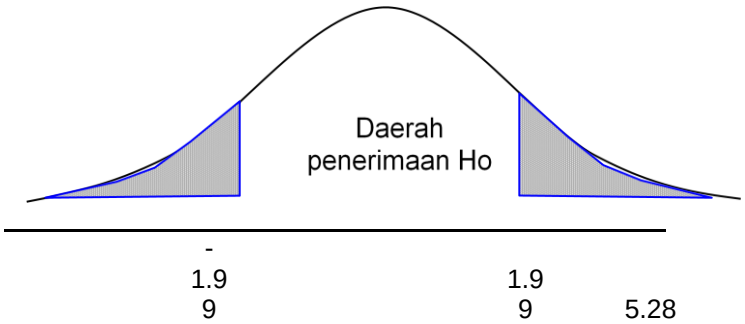
$$= \frac{3.75}{\sqrt{\left(\frac{694}{81}\right)\left(\frac{2}{34}\right)}}$$

$$= \frac{3.75}{\sqrt{\frac{0.5036}{7}}}$$

$$= \frac{3.75}{0.71}$$

$$= \frac{5.2808}{7}$$

Pada α = 5% dengan dk = 34+ 49 - 2 = 81 diperoleh $t_{(0.95)(81)}$ = 1.99



Karena t berada pada daerah penolakan Ho, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas V dan VI SD N Pasekan 01 Ambarawa lebih baik daripada SD N Panjang 04 Ambarawa

LAMPIRAN 16.

Foto Dokumentasi

SDN Pasekan 01

SDN Panjang 04