

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 05 AIR TAWAR BARAT
KECAMATAN PADANG UTARA**

JURNAL

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahragasebagai
salah satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**NURSAL
NIM 1209764**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN JURNAL

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 05 AIR TAWAR BARAT
KECAMATAN PADANG UTARA**

Nama : Nursal
NIM : 1209764
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705198503 1 002

Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP.19591231 198803 1 019

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olaraga

Drs.Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705198503 1 002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
FIK Universitas Negeri Padang

Abstrak

Penelitian ini didasari dari kenyataan bahwa siswa di Sekolah Dasar Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara dalam melakukan aktifitas olahraga, cepat lelah, kurang bersemangat, sering mengantuk pada jam pelajaran dan ada yang mukanya pucat seperti kurang sehat. Peneliti beranggapan hal ini disebabkan oleh status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa yang masih rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara yang berjumlah 270 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 36 orang siswa kelas V. Untuk mendapatkan data penelitian status gizi digunakan data berat badan dan tinggi badan, sedangkan untuk data tingkat kesegaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 10-12 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Status Gizi dari 17 siswa putra, 5 orang (29.41%) memiliki hasil status gizi baik, 4 orang (23.53%) memiliki hasil status gizi kurang, dan 8 orang (47.06) memiliki status gizi buruk, 2) Status gizi dari 19 siswa putri, 5 orang (26.32%) memiliki status gizi baik, 3 orang (15.79%) memiliki status gizi Kurang, dan 11 (57.89%) memiliki status gizi buruk, 3) Tingkat kesegaran jasmani dari 17 orang siswa putra, 14 orang (82.35%) siswa memiliki kesegaran jasmani kurang, 3 orang (17.65%) siswa memiliki kesegaran jasmani kurang sekali., 4) Tingkat kesegaran jasmani dari 19 orang siswa putri, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali, baik dan sedang, 14 orang (73.68%) siswa memiliki kesegaran jasmani kategori kurang, dan 5 orang (26.32%) siswa memiliki kategori kurang sekali.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI.....	ii
A. Pendahuluan	1
B. Metode Penelitian.....	4
C. Hasil dan Pembahasan.....	4
D. Kesimpulan Dan Saran	6
DAFTAR PUSTAKA	9

A. Pendahuluan

Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur. Untuk mencapai tujuan tersebut, semua pihak yang berkaitan dengan pendidikan, dalam menyelenggarakan dan melaksanakan pendidikan harus berdasarkan kepada Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Dalam Bab II Pasal 3 Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, berisi tentang Fungsi dan Tujuan Pendidikan Nasional.

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UUSPN No.20, Tahun 2003 :7)”.

Kutipan diatas sangat jelas, bahwa pembangunan dibidang pendidikan tidak bisa dibiarkan begitu saja, melainkan harus diperhatikan dengan baik. Untuk mencapai semua itu sangat diperlukan dan dibutuhkan sekali individu yang sehat dan segar jasmani dan rohaninya. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah melalui kegiatan belajar mengajar Penjasorkes.

Dalam rangka peningkatan mutu pendidikan telah banyak usaha yang dilakukan pemerintah, seperti pembaharuan kurikulum, peningkatan mutu guru, pengadaan sarana dan prasarana serta kegiatan yang merangsang minat siswa untuk belajar. Pembaharuan dan pengembangan kurikulum seperti Kurikulum

Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) merupakan salah satu alternatif untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pengembangan KTSP tentu saja tidak hanya sebatas program yang dilaksanakan pemerintah, tetapi memprioritaskan tujuan yang hendak dicapai. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) sekolah menengah atas menjelaskan sebagai berikut:

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”. (2006:648)

Selanjutnya menurut Soemosasmito, (1988:47) Pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum Penjasorkes dimana tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah sebagai berikut;

“1). Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan 2). untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat 3). mengembangkan, melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan, bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Melihat pentingnya pendidikan dan kebugaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melakukan pembinaan olahraga serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang

baik diperlukan suatu lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui Sekolah Dasar (SD). Kegiatan yang dilakukan sekolah harus terarah dan terencana guna mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu bidang studi yang cukup penting di sekolah untuk meningkatkan kecukupan gizi dan tingkat kesegaran jasmani adalah Penjasorkes.

Keadaan seperti ini dapat juga dipengaruhi oleh kecukupan gizi siswa tersebut. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Kecukupan gizi sangat mempengaruhi terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja manusia. Aspek-aspek yang mempengaruhi status gizi antara lain aspek pola pangan, sosial budaya dan pengaruh konsumsi pangan (Suhardjo, 2003).

Kelompok usia sekolah termasuk golongan penduduk berada yang pada masa pertumbuhan yang cepat dan aktif. Dalam hal ini, anak harus mendapatkan masukan gizi yang secara kuantitas dan kualitas dalam keadaan cukup serta baik dan kesegaran jasmani yang mantap. Status gizi anak sebagai cerminan kecukupan gizi, merupakan salah satu tolak ukur yang penting untuk menilai keadaan pertumbuhan dan status kesehatannya.

“Status gizi yang baik atau status gizi yang maksimal memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik yang baik, perkembangan otak yang baik, kemampuan kerja yang optimal, dan memperoleh kesehatan pada tingkat yang tinggi, demikian pula sebaliknya. Jika keadaan status gizi buruk, maka pertumbuhan fisik, perkembangan otak lambat, kemampuan kerja kurang maksimal, dan jauh dari keadaan sehat Sunita Almatsier (2003:19)”.

Sementara diharapkan bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar, karena memiliki “Kesegaran

fisik, memiliki tubuh yang sehat, dan juga memiliki dasar aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif, Cooper (1982:311)”.

Dari uraian di atas jelas bahwa status gizi dan kebugaran jasmani merupakan kondisi yang sangat penting bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengikuti pelajaran dan aktifitas lainnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu melalui kegiatan olahraga secara rutin dan teratur baik di sekolah maupun diluar sekolah.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara terlihat siswa dalam melakukan aktifitas olahraga, cepat lelah, kurang bersemangat, sering mengantuk pada jam pelajaran dan ada yang mukanya pucat seperti kurang sehat. Peneliti beranggapan hal ini disebabkan oleh tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa yang masih rendah. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa, mungkin disebabkan oleh pengetahuan gizi yang kurang, tingkat ekonomi, faktor anggota keluarga, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan, kebiasaan siswa dalam beraktivitas fisik, sarana dan prasarana yang kurang, kondisi fisik siswa, serta kemampuan guru Penjasorkes dalam mengajar. Berdasarkan penjelasan dan keadaan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap dan mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan. Menurut Sudjana

(1989:64) penelitian deskriptif adalah “Penelitian yang berusaha menjelaskan suatu gejala-gejala, peristiwa, yang terjadi pada saat sekarang”. Adapun penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara dan pengambilan data dilakukan pada bulan Juni-Juli 2015. Arikunto (2002:108) menyatakan populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian sesuai informasi yang diinginkan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara, jumlahnya 270 orang siswa. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:109) sampel adalah wakil dari populasi sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas V di SDN 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara berjumlah 36 orang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisa deskriptif, Arikunto (1997:40) dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Ket :

P = Presentase hasil yang dicari

F = Frekuensi dari masing-masing

N = Jumlah Responden

1. Status gizi

Manusia perlu memakan makanan agar kesehatan tubuh dapat tercapai secara optimal. Tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Jenis zat gizi yang terkandung

dalam makanan kita adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Karbohidrat merupakan jenis zat gizi yang memegang peranan penting dalam kehidupan karena merupakan sumber energi utama. Selain karbohidrat, lemak juga penghasil energi yang memberikan kontribusi terhadap tubuh. Selain zat yang membangun sel-sel tubuh, protein merupakan zat gizi penting lain yang harus terdapat dalam konsumsi makanan sehari-hari, disamping vitamin dan mineral yang berperan dalam zat pengatur metabolisme.. Sebagaimana yang dikemukakan Mutohir (2004:85) Adapun makanan yang mengandung gizi yang dianjurkan sebagai berikut : a) Karbohidrat, b) lemak, c) protein, d) vitamin, e) mineral dan f) air.

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 17 sampel putra, 5 orang (29.41%) memiliki hasil status gizi dengan standar nilai >90 pada kategori Gizi Baik, 4 orang (23.53%) memiliki hasil status gizi dengan standar nilai 81-90 pada kategori Gizi Kurang, dan 8 orang (47.06) memiliki status gizi pada standar <80 yaitu pada kategori buruk, artinya masih banyak siswa putra SDN 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara yang memiliki Gizi Buruk, sedangkan rata-rata status gizi siswa putra sebesar 81.99, termasuk kategori kurang.

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 19 sampel putri, 5 orang (26.32%) memiliki hasil status gizi dengan standar nilai >90 pada kategori Gizi Baik, 3 orang (15.79%) memiliki hasil status gizi dengan standar nilai 81-90 pada kategori Gizi Kurang, dan 11 (57.89%) memiliki status gizi pada standar <80 yaitu pada kategori buruk, artinya masih

banyak siswa putra SDN 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara yang memiliki Gizi Buruk, sedangkan rata-rata status gizi siswa putra sebesar 93,18, termasuk kategori baik

Merujuk pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa masih ada beberapa orang siswa putra maupun putri yang mempunyai status gizi kurang dan buruk. Menurut Depkes dalam Mutohir (2004:92) "Status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat didalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan. Sedangkan menurut Almtsier (2004:3) zat gizi merupakan "ikatan-ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu: menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan".

Sedangkan menurut Almtsier (2004:11) akibat kekurangan gizi akan menyebabkan :

"1) Pertumbuhan, pertumbuhan anak menjadi tidak normal menurut yang seharusnya, 2) Produksi tenaga berkurang, karena kekurangan energi dari makanan menyebabkan dan melakukan aktivitas menjadi malas, 3) Pertahanan tubuh berkurang sehingga mudah terserang penyakit : pilek, batuk, diare, pada anak-anak akan dapat membawa kematian, 3) Struktur dan fungsi otak, kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental dan dapat mengakibatkan terganggunya fungsi otak secara permanen, 4) Perilaku bagi anak-anak maupun orang dewasa yang kurang gizi menunjukkan perilaku tidak tenang mudah tersinggung, cengeng dan dapatis".

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa gizi berperan penting dalam kesehatan tubuh, tanpa gizi yang cukup akan mengakibatkan berbagai penyakit, busung lapar dan maramus yang sering terjadi pada anak-anak yang kelebihan gizi akan menyebabkan berbagai penyakit degenerative, seperti hipertensi atau darah tinggi dan jantung koroner, kekurangan energi berasal dari makanan, yang menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Orang menjadi malas, merasa lemah dan produktifitas kerja menurun. Selain itu kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, termasuk kemampuan berpikirnya. Otak mencapai bentuk maksimal pada usia dua tahun. Kekurangan gizi dapat berakibat terganggunya fungsi otak secara permanen. Berdasarkan keterangan di atas jelaslah bahwa gizi merupakan unsur yang sangat penting untuk modal bagi pengembangan sumber daya manusia

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa yang memiliki status gizi yang baik tentunya siswa tersebut telah mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan zat yang dibutuhkan tubuh mereka. Selanjutnya siswa yang memiliki status gizi kurang tentunya siswa ini belum mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh mereka. Banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya status gizi siswa ini, salah satunya adalah : 1) tingkat ekonomi atau pendapatan orang tua, 2) Tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, 3) Faktor anggota keluarga, 4) Faktor lingkungan, 5) ketersediaan bahan pangan dan lainnya

Mengingat pentingnya Status Gizi bagi para siswa SD khususnya siswa SDN 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Untuk itu diharapkan kepada : 1) guru Penjasorkes SDN 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara dapat meningkatkan pengetahuan dan manfaat gizi bagi bagi tubuh kepada siswanya melalui pelajaran disekolah maupun melalui program-program khusus tentang gizi. Gizi yang baik merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, termasuk belajar, misalnya dalam melakukan aktivitas olahraga, 2) siswa Untuk dapat memperhatikan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi baik saat jajan didalam maupun di luar sekolah, 3) orang tua siswa-siswi SDN 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara memberikan makanan yang bergizi bagi anaknya, seperti makanan yang banyak mengandung protein, karbohidrat, lemak, mineral dan lain sebagainya, sehingga dengan demikian kebutuhan gizi anak mereka dapat dipenuhi. Makanan yang bergizi tidaklah harus diperoleh dari makanan yang mahal. Selain itu orang tua harus rajin mencari informasi dengan mengikuti penyuluhan-penyuluhan tentang masalah gizi.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Berdasarkan temuan penelitian yang telah diuraikan di atas, kebugaran jasmani merupakan aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Begitu juga halnya dengan siswa Sekolah Dasar terutama pada SDN 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara, mereka sebaiknya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar

bisa melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa merasakan kelelahan dalam tubuh dan masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

Pada dasarnya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 17 orang siswa putra yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, baik maupun sedang, hanya 14 orang (82.35%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang, 3 orang (17.65%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang sekali, rata – rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra SDN 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara adalah 10,23 masuk dalam klasifikasi kurang.

Sedangkan dari hasil analisis yang dilakukan terhadap 19 orang siswa puteri, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, baik dan sedang, 14 orang (73.68%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang, dan 5 orang (26.32%) siswa yang memiliki kategori kurang sekali, rata – rata tingkat kebugaran jasmani siswa puteri SDN 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara adalah 10.16, masuk dalam klasifikasi kurang.

Berdasarkan uraian hasil temuan penelitian tentang kesegaran jasmani siswa, baik siswa putra maupun siswa putri di SD Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa gambaran nyata siswa di SD Negeri 05 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara tersebut masih rendah tingkat kesegaran jasmaninya. Secara garis besar kesegaran jasmani siswa berada pada kategori kurang dan kurang sekali dan tidak ada siswa putra yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik sekali, baik dan sedang.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik tentunya siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, misalnya saja olahraga permainan, seperti bermain sepakbola, kejar-kejaran, lari, lompat dan sebagainya. Dari kebiasaan mereka untuk beraktivitas bermain itu dapat memperkaya komponen-komponen kesegaran jasmani anak tersebut. Dalam bermain tersebut mereka akan berlari, melompat, melempar dan sebagainya. Dengan demikian dapat disimpulkan siswa yang mempunyai kesegaran jasmani baik tentunya mereka mampu dan tidak kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas yang yang diberikan guru dalam Pembelajaran Penjasorkes.

Selanjutnya siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang dan kurang sekali adalah anak-anak yang malas atau tidak terbiasa melakukan aktivitas fisik, seperti bermain. Mungkin untuk mengisi waktu luangnya sering nonton TV, main game, internetan dan mungkin juga ada faktor lain yang menyebabkannya. Sehingga dengan kebiasaan seperti itu menyebabkan

unsur-unsur atau komponen-komponen kesegaran jasmani mereka tidak berkembang sehingga mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani mereka menjadi rendah. Akibatnya siswa kurang mampu atau kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran Penjasorkes.

Kesegaran jasmani sangat penting artinya bagi siswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kesegaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk lebih jelasnya pengertian kesegaran jasmani ini dikemukakan oleh Mutohir dalam Ismaryati (2006:40) mengatakan “kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti “

Dari kutipan di atas maka jelaslah bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan mampu melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang relative lama. Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*total fitness*).

Kesegaran jasmani dan kebugaran juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan oleh tubuh untuk sumber energi, pembangun sel – sel tubuh. Makanan yang kita konsumsi harus sesuai dengan apa yang dibutuhkan tubuh. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi, diduga akan lebih berhasil

dalam menyelesaikan tugas. Karena kesegaran jasmani yang baik dapat menjadikan kondisi tubuh yang sehat dan kuat serta otak yang cerdas. Kesegaran jasmani tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang diberikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, dan bisa juga ditingkatkan dalam aktivitas bermain, baik yang dilakukan di sekolah maupun aktivitas bermain setelah pulang sekolah dengan teman sebaya dilingkungan tempat tinggal siswa.

Permasalahan yang ditimbulkan oleh zaman teknologi informasi sekarang berdampak terhadap rendahnya tingkat kesegaran jasmani para siswa SD. Kebiasaan siswa duduk di depan komputer/internet bermain games, face book dan lainnya. Semua kebiasaan ini akan membuat para siswa kurang bergerak yang berakibat rendahnya tingkat kesehatan dan kebugaran fisik siswa. Keadaan tingkat kesegaran jasmani atau kebugaran fisik yang rendah akan mengakibatkan berbagai dampak negatif terhadap para siswa. Dampak negatif dapat terjadi terhadap hasil belajar siswa akan rendah, karena siswa tidak memiliki semangat dan daya tahan dalam belajar.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa Tingkat kesegaran jasmani siswa putra maupun siswa putri termasuk pada kategori kurang, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri SD Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara dalam peningkatan kesegaran jasmani.

Mengingat pentingnya kesegaran jasmani atau kebugaran fisik bagi para siswa SD khususnya siswa SD Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara, maka upaya-upaya apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD tersebut adalah: 1) Guru Penjasorkes agar lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kesegaran jasmani, serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani, 2) Kepala sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran Penjasorkes, 3) Siswa agar menjaga lebih giat melakukan berbagai aktivitas fisik agar dapat mencapai kesegaran jasmani yang lebih baik dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi, 4) Orang tua, memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan memperhatikan kebutuhan gizi anak.

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tinjauan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Status Gizi dari 17 siswa putra, 5 orang (29.41%) memiliki hasil status gizi kategori Gizi Baik, 4 orang (23.53%) memiliki hasil status gizi kategori Gizi Kurang, dan 8 orang (47.06) memiliki status gizi kategori gizi buruk. Rata-rata status gizi siswa putra 81.99, termasuk dalam kategori kurang

2. Status gizi dari 19 siswa putri, 5 orang (26.32%) memiliki hasil status gizi kategori Gizi Baik, 3 orang (15.79%) memiliki hasil status gizi kategori Gizi Kurang, dan 11 (57.89%) memiliki status gizi kategori buruk. Rata-rata status gizi putri yaitu 93.18, termasuk kategori baik.
3. Tingkat kesegaran jasmani dari 17 orang siswa putra, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali, baik maupun sedang, 14 orang (82.35%) siswa memiliki kesegaran jasmani kategori kurang, 3 orang (17.65%) siswa memiliki kesegaran jasmani ketegori kurang sekali. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani putra yaitu 1023, termasuk dalam kategori kurang
4. Tingkat kesegaran jasmani dari 19 orang siswa putri, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali, baik dan sedang, 14 orang (73.68%) siswa memiliki kesegaran jasmani kategori kurang, dan 5 orang (26.32%) siswa memiliki kategori kurang sekali. Rata – rata tingkat kesegaran jasmani siswa putera adalah 10.16, masuk dalam klasifikasi kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa, yaitu :

1. Kepada Kepala Sekolah agar dapat melengkapi sarana dan prasarana khususnya dalam pembelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Kepada Guru Penjasorkes, dapat meningkatkan pengetahuan dan manfaat gizi bagi tubuh kepada siswa melalui pelajaran disekolah maupun melalui program-program khusus tentang gizi, serta lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kesegaran jasmani, serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasman
3. Untuk mendapatkan gizi maupun kesegaran jasmani yang baik diharapkan agar siswa memperhatikan makanan yang yang dikonsumsi dan juga berolahraga yang teratur.
4. Orang tua, memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan memperhatikan kebutuhan gizi anak

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1989). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Bhineka Cipta.
- Arsil. (1999:9). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK-UNP. Padang.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (1994). *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan. (2003). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta.
- Hairy, Yunusul. (1989). *Fisiologi Olahraga*. P2LPTK.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Depdiknas.