

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
KELAS IV, V DAN VI TAHUN PELAJARAN 2014/2015
MI AL IMAN TEMPEL, KABUPATEN SLEMAN,
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (DIY)**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
RAHMATUL HUSNA
11601247187

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman Tempel, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)” yang disusun oleh Rahmatul Husna, NIM 11601247187 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015
Dosen Pembimbing



A. Erlina Listyarini, M.Pd.

NIP. 19601219 198803 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman Tempel, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak ada karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang berlaku.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera pada lembar pengesahan adalah asli. Apabila terbukti tanda tangan dosen penguji palsu, maka saya bersedia memperbaiki dan mengikuti yudisium satu tahun kemudian.

Yogyakarta, Juni 2015

Yang menyatakan,



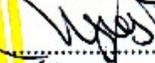
Rahmatul Husna

NIM. 11601247187

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesehatan Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman Tempel, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)” yang disusun oleh Rahmatul Husna, NIM 11601247187 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
A. Erlina Listyarini, M. Pd	Ketua Penguji		15/7/2015
Nurhadi Santoso, M. Pd	Sekretaris Penguji		17/7/2015
Cerika Rismayanthi, M. Or	Penguji I (Utama)		8-7-2015
Bambang Priyonandi, M. Kes	Penguji II (Pendamping)		14-7-2015

Yogyakarta, Juli 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan




Drs. R. Agus Sudarmo, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- *Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain.
(QS. Al Insyirah : 6-7)*
- *Gagal dan jatuh adalah hal biasa, tetapi Bisa Bangun dan Bangkit dari Kegagalan Baru suatu Hal yang Luar Biasa. (Penulis)*
- *Dalam hidup itu bukanlah hasil akhir yang menentukan, justru proseslah yang akan menentukan. (Penulis)*

PERSEMBAHAN

Dengan mengharap ridho Allah SWT, karya ini kupersembahkan untuk

- *Kedua orang tuaku tercinta almarhum Bapak Farid Dimjati dan Ibu Asrijanti yang senantiasa tiada berhenti mendoakan, serta memberikan cinta, kasih sayang, dan semangat untukku dan memberikan dukungan baik moril maupun materiil.*
- *Kakak-kakakku tersayang “mas Wawan, mas Bowo, mbak Betik, mas Herman, serta iparku mbak Ninuk dan mbak Any” yang selalu memberi motivasi padaku.*
- *Keponakakanku yang lucu dan penyemangat hidup Tyo, Aan, Syamil dan Kiyya, serta keluarga besarku.*

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
KELAS IV, V DAN VI TAHUN PELAJARAN 2014/2015
MI AL IMAN TEMPEL, KABUPATEN SLEMAN,
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (DIY)**

Oleh:

Rahmatul Husna
11601247187

ABSTRAK

MI Al Iman Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman belum pernah dilakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV, V, dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, DIY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI berjumlah 34 siswa terdiri dari 15 siswa putra dan 19 putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun. Status gizi digunakan Indeks Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

Hasil penelitian menunjukkan kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman termasuk dalam kategori Baik Sekali ada 1 siswa atau 2,94 %, kategori Baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,82 %, kategori Sedang sebanyak 16 siswa atau sebesar 47,06 %, kategori Kurang sebanyak 14 siswa atau sebesar 41,18 % dan tidak ada siswa yang masuk ke dalam kategori Kurang Sekali. Hasil penelitian status gizi siswa kelas IV, V, dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman kategori termasuk dalam kategori status gizi Tidak ada siswa yang masuk ke dalam kategori Sangat Kurus dan Kurus, kategori Normal sebanyak 31 siswa atau sebesar 91,18%, kategori Gemuk sebanyak 2 siswa atau sebesar 5,88%, dan kategori Obesitas sebanyak 1 siswa atau sebesar 2,94%.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, status gizi,

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman Tempel, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)” dapat terselesaikan dengan baik.

Disadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa ridho yang diberikan oleh Allah SWT serta bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan FIK UNY yang telah membantu proses perijinan dalam penulisan skripsi.
3. Bapak Amat Komari, M.Si, Ketua Jurusan POR FIK UNY yang telah memberikan pengarahan, sumbang saran serta ijin dalam penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Bapak Sriawan, M.Kes, Ketua Program Studi PKS S1 PGSD Penjaskes yang telah memberikan pengarahan, sumbangan saran serta ijin dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

5. Ibu A. Erlina Listyarini, M.Pd, Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan, dorongan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak M. Hamid Anwar, M.Phil, Dosen Penasihat Akademik yang telah banyak membantu dengan bimbingan dan arahnya.
7. Bapak/Ibu dosen dan Karyawan FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di FIK UNY.
8. Kepala sekolah MI Al Iman kecamatan Tempel, kabupaten Sleman, DIY, serta segenap keluarga besar yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Teman-teman PKS FIK angkatan 2011. Khususnya Ria, Heni, Ana, Dita, Dewa, David, Teguh, Isna, Unun, dan teman-teman KTB yang selalu memotivasi dan membantu.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tugas ini yang tidak dapat disebut satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Juni 2015
Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran jasmani	14
4. Hakikat Gizi.....	18
5. Hakikat Status Gizi.....	19
6. Penelitian yang relevan	27
B. Kerangka Berpikir	29
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32

C. Populasi dan Subjek Penelitian.....	33
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Instrumen Penelitian.....	33
2. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data	37
1. Kesehatan jasmani	37
2. Status Gizi	39

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	40
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
1. Kesehatan Jasmani	40
2. Status Gizi	42
C. Pembahasan	44
1. Kesehatan Jasmani	44
2. Status Gizi	49

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Implikasi Hasil Penelitian	52
C. Keterbatasan Penelitian	53
D. Saran-saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	57
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Siswa Kelas IV, V, dan VI MI Al Iman Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, Tahun Pelajaran 2014/2015	33
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk Putera Umur 10-12 tahun	37
Tabel 4. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk Puteri Umur 10-12 tahun.....	38
Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak umur 10–12 tahun	38
Tabel 6. Penilaian Status Gizi Berdasar IMT/U	39
Tabel 7. Hasil Deskripsi Perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman Tempel, Kabupaten Sleman,	41
Tabel 8. Hasil Deskripsi Perhitungan Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman Tempel, Kabupaten Sleman,	43

DAFTAR GAMBAR

Halaman

- Gambar 1. Diagram Batang Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman,. 42
- Gambar 2. Diagram Batang Status Gizi Siswa Kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman,. 44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran1. Surat Ijin Penelitian	58
Lampiran2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	62
Lampiran 3. Formulir TKJI	63
Lampiran 4. Daftar Siswa Kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015	64
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Penelitian	66
Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi.....	67
Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani	74
Lampiran 8. Tabel Indeks Massa Tubuh menurut Umur Anak Umur 5-18 Tahun ..	92
Lampiran 9. Tabel Perhitungan Tes Kesegaran Jasmani	95
Lampiran 10. Tabel Perhitungan Status Gizi	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, bangsa dan negara. Dengan pendidikan bangsa ini tidak akan mengalami keterpurukan. Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. (UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 1).

Pada dasarnya manusia ialah makhluk individu dan makhluk sosial yang terdiri atas jasmani dan rohani yang keduanya saling berkaitan. Manusia dituntut untuk dapat mencari, menjaga, dan mempertahankan jasmani dan rohani selaras dan seimbang. Dengan demikian diharapkan masyarakat sadar untuk menjaga kesegaran jasmani. Menurut Rusli Lutan (2001: 7) aktivitas jasmani merupakan aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-kerangka dan gerak itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang cukup luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang dan kegiatan rutin sehari-hari. Dengan adanya kesadaran

masyarakat akan pentingnya kesegaran dapat meningkatkan sumber daya manusia yang memiliki kualitas hidup yang baik.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah juga banyak berpengaruh terhadap kesegaran jasmani pada anak-anak. Apabila anak aktif bergerak maka tingkat kesegaran jasmani pada anak baik dan berdampak positif pada pembelajaran di kelas. Pembelajaran pendidikan jasmani dikatakan berhasil apabila guru, siswa, sarpras, dan lingkungan saling mendukung. Diharapkan seorang guru memberikan pengajaran kepada siswa secara kreatif sehingga anak-anak dapat mengikuti pelajaran dengan rasa senang dan juga aktif mengikutinya. Sarana prasarana yang memadai juga dapat membuat anak menjadi lebih aktif bergerak tanpa menunggu giliran yang terlalu lama. Dengan tingkat kesegaran jasmani siswa yang baik maka pada saat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, selain latihan fisik (olahraga), juga dibutuhkan status gizi yang baik. Makin baik status gizi seseorang, apabila diberikan latihan fisik yang teratur, makin baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang baik, seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen-komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang baik dan benar. Kesegaran jasmani dan status gizi merupakan faktor penting dalam menunjang prestasi. Dengan status gizi yang baik, siswa akan lebih mudah dalam menanggapi dan mengolah pelajaran yang sudah disampaikan oleh guru. Gizi

merupakan hal yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Pada anak, kekurangan gizi dapat menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang apabila tidak diatasi secara dini dapat berlanjut hingga dewasa. Perkembangan anak tidak hanya ditentukan oleh faktor genetik atau produk lingkungan saja. Gambaran perkembangan derajat kesehatan anak dapat dilihat dari status gizinya. Gambaran status gizi pada anak dapat digunakan sebagai indikator dalam penilaian keberhasilan pelayanan kesehatan, program pendidikan, dan program pembangunan kesehatan lainnya.

Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Akibat dari kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin atau zat-zat penting akan berakibat buruk bagi kesehatan dan dapat menimbulkan kelainan pada tubuh. Padahal, anak membutuhkan banyak gizi pada masa pertumbuhan. Keadaan tersebut juga akan berpengaruh terhadap kesehatan anak. Oleh karena itu, anak yang sedang tumbuh perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap serta harus memenuhi syarat kualitas dan kuantitas. Makanan yang dikonsumsi anak haruslah mengandung zat gizi yang baik, karena akan berpengaruh terhadap kesehatannya.

Terkadang anak-anak di tingkat sekolah dasar pada umumnya tidak memperhatikan makanan yang bergizi, anak-anak masih suka mengkonsumsi makanan secara sembarangan di sekitar lingkungan sekolah

seperti makanan ringan, permen, dan berbagai jenis makanan lainnya. Jajanan anak sekolah tersebut belum tentu sehat bahkan ada kemungkinan tercemar bahaya pangan mikro biologis dan zat kimia seperti pewarna terkstil yang meliputi makanan utama dan makanan ringan. Zat-zat berbahaya tersebut bila masuk kedalam tubuh dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Selain berbahaya, menu makanan yang disajikan oleh pedagang juga kurang terjamin kebersihannya.

Status gizi yang baik menjadikan anak tumbuh dan berkembang secara optimal, memiliki daya tahan terhadap penyakit, kesehatan dan proses fisiologis yang baik, serta energi yang cukup untuk beraktivitas dan melakukan kegiatan sehari-hari terutama dalam kegiatan sekolah dan lebih spesifik lagi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dalam usaha meningkatkan gizi anak, guru mempunyai peran yang sangat penting, karena guru memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya kesehatan termasuk di dalamnya tentang makanan yang bergizi. Guru dapat menanamkan pengertian kepada anak-anak di sekolah terutama anak-anak di Sekolah Dasar yang sedang tumbuh dan membentuk kecerdasan, sehingga guru memberikan perhatian dan penjelasan tentang makanan bergizi yang penyalurannya adalah orang tua. Tidak hanya gizi saja, pentingnya perilaku hidup sehat juga perlu disosialisasikan agar siswa dapat membiasakan diri untuk berperilaku hidup sehat. Setiap pendidik (guru dan orangtua) hendaknya selalu mengontrol keadaan siswa baik fisik (status gizi) maupun mental (perilaku

siswa) dalam membiasakan hidup sehat dari makanan, kebersihan pribadi dan kebersihan lingkungan, sehingga apabila anak mengalami gangguan yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dapat terdeteksi sejak dini.

Madrasah Ibtida'iyah (MI) Al Iman merupakan salah satu Sekolah Dasar swasta yang berada dibawah naungan Kementrian Agama di daerah Kabupaten Sleman, tepatnya berada di Dusun Bandung, Kelurahan Tambakrejo, Kecamatan Tempel. Berdasarkan Depdikbud yang dikutip oleh Yudianto (2007: 237) siswa Sekolah Dasar pada dasarnya disebut masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun. Usia anak Sekolah Dasar biasanya sangat aktif, terutama pada saat melakukan aktivitas bermain maupun pada saat pelajaran pendidikan jasmani. Akan tetapi itu semua belum bisa menjamin kesegaran jasmani siswa tetap terjaga, hal itu disebabkan siswa lebih banyak melakukan aktivitas di dalam ruang kelas. Peran guru pendidikan jasmani sangatlah penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, guru dituntut agar lebih kreatif dalam menciptakan pembelajaran yang membuat siswa aktif bergerak. Dengan kreatifitas guru dalam menciptakan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, maka siswa akan lebih aktif dan memperhatikan instruksi yang diberikan guru. Sebaliknya, jika guru tidak kreatif dalam memberikan pembelajaran maka anak tidak akan optimal dalam melakukan setiap arahan yang diberikan oleh guru. Selain itu sekolah juga tidak memiliki halaman yang cukup luas untuk anak melakukan olahraga, sehingga setiap pembelajaran olahraga

siswa menuju lapangan sepak bola terdekat dari sekolah. Jarak lapangan sepak bola dari sekolah \pm 500 meter, dan siswa untuk menuju lapangan tersebut harus berlari dari sekolah. Keterbatasan sarana prasarana dan fasilitas mempengaruhi pembelajaran yang kurang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, di MI Al Iman Tempel belum pernah dilakukan penelitian tentang kesegaran jasmani dan status gizi, penulis memberanikan diri untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa kelas IV, V, dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kreatifitas guru Pendidikan jasmani dalam melakukan pembelajaran masih kurang mendukung aktifitas siswa.
2. Siswa kurang memperhatikan instruksi yang diberikan guru sehingga kurang aktif bergerak.
3. Kurangnya sarana dan prasarana olahraga MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.
4. Kurangnya pemahaman orang tua dan siswa tentang masalah gizi.
5. Belum pernah ada penelitian tentang Kesegaran Jasmani dan Status Gizi di MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, permasalahan dibatasi pada Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa kelas IV, V, dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah dan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Seberapa besar Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV, V, dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, DIY?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV, V, dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, DIY.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait antara lain:

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi yang relevan bagi peneliti berikutnya.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi guru maupun masyarakat yang akan mendalami tentang masalah status gizi.

- c. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat khususnya dalam dunia pendidikan anak tentang status gizi siswa Sekolah Dasar.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru

Sebagai bahan masukan agar lebih memerhatikan anak didiknya, terutama yang berhubungan dengan status gizi.

b. Bagi Sekolah

Sekolah hendaknya menetapkan program pemberian makanan tambahan bagi anak sekolah, sebagai pencegahan terhadap masalah kekurangan zat gizi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya setelah seseorang melakukan suatu kegiatan/aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kesegaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku pada siswa, dimana seorang siswa mempunyai tugas untuk belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Menurut Frost yang dikutip Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 46) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesejahteraan tingkat tinggi dan berfungsi secara optimal semua sistem tubuh dan

semangat tinggi untuk bekerja maupun bermain. Sedangkan menurut Kemendiknas (2010: 1) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Djoko Pekik Irianto (2004: 2) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti Depdikbud (1996 :4).

Dari beberapa pendapat tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani ialah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktifitas dengan hasil yang maksimal dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitasnya pada waktu luang dan seseorang tersebut masih bisa menghadapi kemungkinan bahaya di masa depan.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

1. Daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama,

2. Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot adalah: kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
Daya tahan otot adalah: kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
3. Kelentukan adalah: kemampuan persendian bergerak secara leluasa,
4. Komposisi tubuh adalah: perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Sudarno S. P. (1992: 9) komponen kesegaran jasmani adalah sebagai berikut: (a) kesehatan yang baik; (b) kekuatan; (c) kelincahan; (d) ketahanan-muscular; (e) kecepatan; (f) keseimbangan; (g) kelentukan; (h) koordinasi; (i) ketahanan kardiorespiratori; (j) berat badan yang sesuai; (k) kemampuan motorik umum; (l) ketangkasan neuromuscular.

Menurut Depdikbud (1996: 1) kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen, yaitu:

- a. Daya Tahan Kardiovaskuler
Daya tahan kardiovaskuler merupakan kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- b. Daya Tahan Otot
Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mempertahankan otot untuk melawan beban. Daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada intensitas submaksimal.
- c. Kekuatan Otot
Kekuatan merupakan unsur terpenting yang harus dimiliki seseorang, karena setiap kinerja dalam aktivitas pekerjaan seharian selalu memerlukan kekuatan otot. Kekuatan otot dibutuhkan oleh orang untuk mengangkat dan memindahkan beban, memanjat pohon, atau menggendong barang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan satu kontraksi maksimal melawan tahanan atau beban.

d. Kelentukan

Kelentukan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelentukan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah yang bisa diregang melampaui panjangnya kondisi normal waktu istirahat.

e. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang terdiri atas dua komponen, yaitu lemak dan massa tanpa lemak. Ini dilihat dari perbandingan antara lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ-organ vital)

f. Kecepatan Gerak

Kecepatan gerak merupakan perpindahan dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu singkat. Depdiknas (2002: 208) kecepatan adalah waktu yang digunakan untuk menempuh jarak tertentu.

g. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama gerakan lainnya.

h. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

i. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dan jawaban gerak pertama. Kecepatan reaksi merupakan waktu yang diperlukan antara munculnya stimulus atau rangsangan dan awal reaksi untuk memberikan respon kinetik. Kecepatan reaksi ditentukan oleh hantaran impuls pada sistem saraf, dan ketajaman panca indera, tegangan otot, dan kelelahan.

j. Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.

Berbagai komponen tersebut saling memiliki keterkaitan satu dengan yang lain. Kesegaran jasmani seseorang tidak bisa ditentukan oleh satu komponen kesegaran, melainkan dengan kombinasi beberapa komponen, misalnya kecepatan, kekuatan, daya tahan,

kelentukan, dll. Seseorang yang bugar memiliki sedikitnya tingkatan cukup dari tiap-tiap komponen kesegaran yang terkait dengan kesehatan, dan tiap-tiap komponen kesegaran yang terkait dengan keterampilan.

Menurut Rusli Lutan, dkk (2001: 8) kesegaran jasmani ada dua macam, yaitu:

- a. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan kelentukan.
- b. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa, yaitu: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power, dan waktu reaksi.

Menurut Len Kravitz (2001 : 5-7) ada lima komponen utama dari kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu:

- a. Daya Tahan Kardiorespirasi
Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan kelompok otot-otot besar yang digunakan untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama.
- b. Kekuatan Otot
Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
- c. Daya Tahan Otot
Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan dalam jangka waktu tertentu.
- d. Kelenturan
Kelenturan adalah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan bisa diregang melampaui panjangnya kondisi normal waktu istirahat.
- e. Komposisi Tubuh
Komposisi tubuh adalah presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ-organ vital).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik I (2000: 7) untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat. Ada tiga faktor yang mempengaruhi kondisi kesegaran, yaitu; makan makanan yang cukup, berolah raga atau latihan secara teratur, dan istirahat yang cukup.

a. Makan makanan yang cukup

Dalam mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas. Maksudnya makan tersebut memiliki kadar cukup energi dan nutrisi, meliputi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

b. Berolah raga atau latihan secara teratur

Berolahraga merupakan salah satu pilihan yang paling efektif untuk mendapatkan kebugaran, sebab berolah raga memiliki multi manfaat antara lain:

- 1) Manfaat fisik : meningkatkan komponen kebugaran jasmani,
- 2) Manfaat psikis : lebih tahan terhadap stres,
- 3) Manfaat sosial : menambah percaya diri dan sarana berinteraksi.

Menurut Suharjana (2007:14-17) untuk mencapai latihan sesuai yang diinginkan, harus mengikuti prinsip-prinsip dasar latihan kesegaran jasmani, meliputi frekuensi, intensitas, waktu, dan tipe latihan. Frekuensi menunjukkan pada kekerapan latihan selama satu minggu. Untuk latihan yang memadai biasanya 3-4 kali per minggu.

Intensitas menunjukkan seberapa berat latihan yang harus dilakukan, biasanya menggunakan ukuran denyut nadi. Latihan bisa berlangsung antara 60-85% dari denyut nadi maksimal. Waktu menunjukkan pada lamanya latihan. Waktu latihan antara 15-60 menit tiap latihan. Tipe latihan atau jenis latihan berarti menggambarkan kekhasan sebuah latihan dengan tujuan latihan, yaitu latihan aerobik.

c. Istirahat yang cukup

Seseorang tidak akan mampu bekerja secara terus menerus sepanjang hari tanpa henti. Tubuh akan mengalami kelelahan, sehingga perlu ada pemulihan kondisi tubuh, karena akan membantu proses metabolisme tubuh. Istirahat yang cukup dan teratur dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

Menurut Depdiknas (2002:3) dalam latihan fisik mempunyai prinsip-prinsip yang harus diperhatikan, yaitu; (1) sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh, (2) jenis latihan harus disenangi, (3) hendaknya bervariasi, (4) didahului dengan pemanasan, latihan inti dan diakhiri dengan pendinginan, dan (5) untuk meningkatkan kemampuan, latihan harus ada sedikit perubahan.

Kesegaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kesegaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Hal tersebut dikuatkan oleh Pendapat dari Rusli Lutan (2002:73-75) faktor yang

mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu: intensitas, kekhususan, frekuensi, kekhasan perorangan dan motivasi berlatih.

a. Intensitas

Seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menempuh jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya. Penanganan beban yang selalu meningkat, melebihi beban yang telah diatasi disebut prinsip beban lebih (*over load*).

b. Kekhususan

Peningkatan dalam berbagai aspek kebugaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan kekuatan misalnya, tentu tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Jadi setiap jenis latihan ke arah pembinaan unsur kebugaran yang lebih khusus. Koordinasi tidak akan meningkat bila dilatih dengan latihan melompat berulang kali dengan bertumpu pada kedua kaki. Karena pembinaan kebugaran yang dimaksud bersifat menyeluruh, maka programnya juga harus pada semua komponen kebugaran jasmani.

c. Frekuensi latihan

Tidak ada cara lain yang dapat mengganti latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering seseorang latihan hal itu juga yang akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani orang tersebut. Orang yang latihannya secara teratur dibandingkan dengan orang yang kadang-kadang latihan dan diselingi dengan istirahat maka hasil kebugaran jasmaninya berbeda.

Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi yang cukup akan mengalami perkembangan, serabut pada ototnya semakin bertambah besar karena itu ototnya akan menjadi besar.

d. Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Orang yang kebugaran jasmaninya baik memiliki cadangan energi yang besar, sedangkan orang yang kebugaran jasmaninya buruk memiliki cadangan energi yang minimal. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: bentuk tubuh, usia, keadaan gizi, status kesehatan, motivasi, berat badan.

e. Motivasi berlatih

Konsistensi dalam latihan tidak terlepas dari seberapa besar motivasi anak untuk mencapai sesuatu yang ingin dicapai. Faktor yang mempengaruhi motivasi anak dalam kegiatan jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Keinginan untuk memperoleh kesenangan.
- 2) Keinginan untuk memperoleh banyak relasi atau hubungan sosial.
- 3) Keinginan untuk menunjukkan kemampuan.

4. Hakikat Gizi

Secara klasik, gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi, dewasa ini gizi mempunyai pengertian lebih luas. Disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktifitas kerja. Oleh karena itu, faktor gizi di Indonesia sangat penting untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Menurut Sunita Almatsier (2001: 3), zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan dan mengatur proses-proses kehidupan. I Dewa Nyoman Supriasa, dkk (2002: 17-18) mengemukakan gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses *digesti*, *absorpsi*, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi. Djoko Pekik Irianto (2007:2) mengatakan bahwa: istilah gizi

berasal dari bahasa Arab “*Giza*” yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Lebih luas gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk menghasilkan energi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh.

5. Hakikat Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (I Dewa Nyoman Supriasa dkk, 2002: 18).

Menurut Beck (2010: 1) faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi adalah sebagai berikut:

- a. Faktor Eksternal
Faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi, antara lain:
 - 1) Pendapatan

Masalah gizi karena kemiskinan indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga, yang hubungannya dengan daya beli yang dimiliki keluarga tersebut.

2) Pendidikan

Pendidikan gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua atau masyarakat untuk mewujudkan dengan status gizi yang baik.

3) Pekerjaan

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

4) Budaya

Budaya adalah suatu ciri khas, akan mempengaruhi tingkah laku dan kebiasaan.

b. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi status gizi antara lain:

1) Usia

Usia akan mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi anak balita.

2) Kondisi Fisik

Mereka yang sakit, yang sedang dalam penyembuhan dan yang lanjut usia, semuanya memerlukan pangan khusus, karena status kesehatan mereka yang buruk.

3) Infeksi

Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan.

Status gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental, terdapat keterkaitan yang erat antara tingkat transportasi penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan keadaan gizi dengan konsumsi makanan.

Menurut I Dewa Nyoman Supriasa dkk. (2002: 18-20) pada dasarnya penilaian status gizi dibedakan menjadi dua, yaitu penilaian secara langsung dan tak langsung.

1. Penilaian secara langsung

Penilaian secara langsung mencakup penilaian tentang tanda-tanda klinis, pengukuran antropometri, uji biokimia, dan uji fisik Arisman (2004: 202). Berikut bahasan masing-masing penilaian status gizi.

- a. Pemeriksaan Antropometri

Antropometri sangat umum digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidak seimbangan antara asupan protein dan energi. Antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain: berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, dan tebal lemak dibawah kulit (I Dewa Nyoman Supriasa dkk, 2002: 36). Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 65) pengukuran antropometri dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, tebal lemak tubuh (*triceps, biceps, subscapula, dan suprailliaca*). Pengukuran antropometri bertujuan mengetahui status gizi berdasarkan satu ukuran menurut ukuran lainnya, misalnya berat badan dan tinggi badan, menurut umur (BB & TB/U), berat badan menurut tinggi badan

(BB/TB), lingkaran lengan atas menurut umur (LLA/U), lingkaran lengan atas menurut tinggi badan (LLA/TB).

Djoko Pekik Irianto (2006: 6) menyatakan bahwa pengukuran antropometri ini memiliki kelebihan dan kekurangan.

1. Kelebihan pengukuran antropometri adalah sebagai berikut:
 - (a) alat mudah diperoleh, (b) pengukuran mudah, (c) biaya murah, (d) hasil pengukuran mudah disimpulkan, (e) dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, (f) dapat mendeteksi riwayat gizi masa lalu.
2. Kekurangan pengukuran antropometri adalah sebagai berikut: (a) kurang sensitif, (b) faktor luar (penyakit, genetik, dan penurunan penggunaan energi) tidak dapat dikendalikan, (c) kesalahan pengukuran akan mempengaruhi akurasi kesimpulan, dan (d) kesalahan-kesalahan, antara lain: pengukuran perubahan hasil pengukuran baik fisik maupun komposisi jaringan, analisis asumsi salah.

b. Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*superficial epithelial tissues*) seperti kulit,

mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat (*rapid clinical survey*). Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu digunakan untuk mengetahui tingkat status giziseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tana (*sign*) dan gejala (*symptom*) atau riwayat penyakit. Sedangkan Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 66), pemeriksaan klinis dilakukan pada jaringan epitel (supervisial ephitel tissue) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral. Pemeriksaan klinis bertujuan mengetahui status kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus.

c. Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang harus spesifik, maka penentuan kimia faali dapat lebih

banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 65), pemeriksaan laboratorium (biokimia), dilakukan melalui pemeriksaan spesimen jaringan tubuh (darah, urine, tinja, hati dan otot) yang diuji secara laboratoris terutama untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin, glukosa, dan kolesterol. Pemeriksaan biokimia bertujuan mengetahui kekurangan gizi spesifik.

d. Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dan jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemik (*epidemic of night blindness*). Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap. Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 66), pemeriksaan dilakukan dengan melihat kemampuan fungsi serta perubahan struktur jaringan. Pemeriksaan biofisik bertujuan mengetahui situasi tertentu, misalnya pada orang yang buta senja.

2. Penilaian secara Tidak Langsung

I Dewa Nyoman Supariasa, dkk (2002: 20) menyebutkan bahwa: pemeriksaan status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga cara yaitu: survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi.

Melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan dapat diketahui indeks masa tubuh (*body mass index*), dengan diketahui nilai IMT dari seseorang akan dapat ditentukan status gizi seseorang. Berikut bahasan tiap-tiap penilaian status gizi secara langsung berdasarkan pemeriksaan antropometri.

a. Berat Badan

Menurut I Dewa Nyoman Supriasa, dkk. (2002: 39) berat badan merupakan pengukuran antropometri yang terpenting yang paling sering digunakan, berat badan dapat dipergunakan untuk melihat laju pertumbuhan fisik, perhitungan kebutuhan makanan dan menggambarkan jumlah protein, air, mineral maupun status gizi. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 6) berat badan dapat dipergunakan untuk mengevaluasi keseimbangan asupan makanan dengan energi yang dikeluarkan untuk aktivitas.

b. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan masa lalu dan keadaan sekarang, jika umur tidak diketahui dengan tepat (I Dewa Nyoman Supriasa, dkk. 2002: 42). Djoko Pekik Irianto (2006: 7) mengatakan bahwa pengukuran tinggi badan diperlukan sebagai parameter status gizi berdasarkan berat badan menurut tinggi badan. Pengukuran

tinggi badan menggunakan stadiometer dengan satuan sentimeter yang diukur dari kaki sampai ujung kepala.

c. Klasifikasi Gizi Tubuh

Setelah didapat tinggi badan dan berat badan tiap-tiap orang dari hasil pengukuran, kemudian perhitungan IMT atau BMI, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

IMT= Indeks Masa Tubuh (*body mass index*).

BB = Berat badan dengan satuan Kg.

TB = Tinggi badan dengan satuan cm

d. Lemak Tubuh

Lemak tubuh adalah garam yang terjadi dari penyatuan asam lemak dan alkohol organik yang disebut gliserol atau gliserin yang disimpan pada jaringan dibawah kulit atau adiposa, sekitar otot, jantung, paru-paru, ginjal, dan organ tubuh lainnya (Djoko Pekik Irianto, 2006: 17-20). Menurut I Dewa Nyoman Supriasa, dkk. 2002: 54) untuk mengetahui komposisi tubuh dan informasi mengenai jumlah distribusi lemak subkutan, dapat dilakukan dengan menggunakan lemak tubuh, dengan bermacam metode, yaitu: analisis kimia dan fisik, *ultrasonic, densitometry, radiological anthropometry, physical anthropometry* (antropometri fisik).

Dari sekian banyak pengukuran status gizi yang paling sering digunakan adalah pengukuran antropometri, karena disamping biaya yang murah, pengukuran dengan antropometri lebih mudah dan cepat. Parameter antropometri merupakan dasar dari penilaian status gizi. Kombinasi antara beberapa parameter disebut Indeks Antropometri. Beberapa indeks antropometri yang digunakan untuk anak sekolah yaitu Berat Badan menurut Umur (BB/U), Tinggi Badan menurut Umur (TB/U), dan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U).

Sebelumnya IMT hanya dapat digunakan untuk orang dewasa, tapi melalui website resminya (<http://www.who.org>) mulai tahun 2007 *World Health Organization* (WHO) telah meresmikan penggunaan IMT untuk anak sekolah usia 5-18 tahun. Di Indonesia juga sudah diberlakukan berdasar Kepmenkes RI No. 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak. Anak usia 5-18 tahun penilaian status gizi antropometrinya menggunakan IMT menurut umur (IMT/U). Indeks massa tubuh merupakan kombinasi antara pengukuran berat badan dan tinggi badan.

6. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Alex Sulistiyadi (2011) dengan judul *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Trucuk, Kecamatan*

Trucuk, Kabupaten Klaten. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6-17 tahun dan untuk status gizi digunakan Indeks Berat Badan berdasarkan Tinggi Badan (BB/TB). Populasi penelitian ini adalah siswa SMK N 1 Trucuk, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten yang berjumlah 299 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Sampel yang digunakan adalah 25% dari jumlah populasi, yaitu 76 siswa laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK N 1 Trucuk, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten termasuk dalam kategori Baik yaitu sebesar 47,37%. Untuk penjabarannya, kondisi Baik Sekali 3,95%, Baik 47,37%, Sedang 39,47%, Kurang 9,21%, dan Kurang Sekali 0%. Untuk hasil penelitian Status Gizi siswa SMK N 1 Trucuk, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten termasuk dalam kategori Baik yaitu sebesar 84,2%, Kurang 10,5%, dan Buruk 5,3%.

2. Ifa Annisa (2013) dengan judul *Status Gizi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karang Sari dan Petarangan Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2012/2013*. Metode yang digunakan adalah survai dan cara pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Karang Sari dan siswa kelas V SD Petarangan yang

keseluruhannya berjumlah 67 siswa. Terdiri dari 13 siswa dari SD Karang Sari dan 54 siswa dari SD Petarangan. Teknik pengambilan data menggunakan alat *stadiometer* untuk mengukur tinggi badan dan timbangan badan untuk mengukur berat badan. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah pengukuran dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U) untuk anak usia 5-18 tahun yang diambil dari buku petunjuk Kepmenkes RI No. 1995/MENKES/SK/XII/2010 tahun 2011 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Sedangkan analisis datanya menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa kelas V SD Negeri Karang Sari adalah 0 siswa (0%) masuk dalam kategori “Sangat Kurus”, 3 siswa (23%) masuk dalam kategori “Kurus”, 10 siswa (77%) masuk kategori “Normal”, 0 siswa (0%) masuk dalam kategori “Gemuk”, dan 0 siswa (0%) masuk dalam kategori “Obesitas”, sedangkan status gizi siswa kelas V SD Negeri Petarangan adalah 0 siswa (0%) masuk dalam kategori “Sangat Kurus”, 0 siswa (0%) masuk dalam kategori “Kurus”, 39 siswa (72%) masuk kategori “Normal”, 12 siswa (22%) masuk dalam kategori “Gemuk”, dan 3 siswa (6%) masuk dalam kategori “Obesitas”.

B. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan hasil yang maksimal dan

menggunakan tenaga seminimal mungkin tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas pada waktu luang. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani. Program jasmani yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik diarahkan pada peningkatan derajat kesegaran jasmani. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik.

Aktivitas fisik yang terprogram, teratur, dan terukur sangat efektif membantu dalam mempertahankan kesegaran jasmani, berbeda dengan aktivitas fisik yang hanya asal bergerak tanpa memperhitungkan berbagai faktor pendukung yang harus selalu dipantau hanya akan membuat tubuh merasa segar. Secara tidak langsung kondisi fisik juga ditunjang oleh kondisi gizi yang baik. Selain itu, gizi merupakan faktor yang sangat penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Gizi merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan manusia. Keadaan gizi sangat penting untuk diperhatikan, karena gizi akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari baik bergerak, belajar, maupun saat melakukan pekerjaan.

Siswa MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman agar bisa mengikuti semua kegiatan yang dilakukan di sekolah, kebugaran siswa juga harus dijaga, karena dalam kegiatan sehari-hari siswa banyak melakukan kegiatan. Dalam aktivitas sehari-hari, kondisi tubuh harus

dalam kondisi sehat, karena kondisi tubuh yang baik akan mempengaruhi komponen kebugaran jasmani. Komponen kesegaran jasmani tersebut adalah kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan paru jantung. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak berumur 10-12 tahun. untuk mengetahui status gizi siswa MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman instrumen yang digunakan adalah menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) untuk anak usia 5-18 tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Berdasarkan sifat dan tujuannya, penelitian ini termasuk penelitian deskriptif menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini tidak ada perlakuan tertentu terhadap variabel penelitian dan hanya digambarkan situasi yang ada sekarang. Penelitian ini dilakukan tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian variabel mandiri karena penelitian ini tidak menghubungkan antara satu variabel dan variabel lainnya.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan status gizi.

1. Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan hasil yang maksimal, menggunakan tenaga yang efisien, dan waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010. Kategori kesegaran jasmani diklasifikasikan atas Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali berdasarkan Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).
2. Status gizi adalah keadaan gizi seseorang pada saat dilakukan pengukuran antropometri apakah dalam keadaan Sangat Kurus, Kurus, Normal, Gemuk, dan Obesitas yang dilihat dari tinggi badan dan berat badan. Penilaian ini menggunakan tabel penilaian status gizi Indeks

Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), kemudian dikonsultasikan dengan menggunakan tabel kondisi status gizi.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

Populasi dan subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman yang berjumlah 34 siswa yang terdiri dari kelas IV berjumlah 8 siswa, kelas V berjumlah 14 siswa, dan kelas VI berjumlah 12 siswa. Menurut Suharsimi Arikunto (2005: 95) apabila subyek atau populasi kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga merupakan penelitian populasi. Subyek yang digunakan adalah seluruh jumlah populasi, sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi karena jumlah populasinya dijadikan subyek penelitian dengan jumlah 34 siswa.

Tabel 1. Data Siswa Kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015

No	Kelas	Siswa Putra	Siswa Putri	Jumlah
1	IV	2	6	8
2	V	7	7	14
3	VI	6	6	12
Total		15	19	34

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data tiap-tiap variabel, sebagai berikut:

a. Kesegaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun. Untuk menjamin validitas dan reliabilitas tes untuk umur 10-12 tahun, dalam buku pedoman sudah dicantumkan validitas dan reliabilitas tes, yaitu: validitas untuk putera 0,884 dan untuk puteri 0,897 serta reliabilitas untuk putera 0,911 dan untuk puteri 0,942. Penelitian ini merupakan rangkaian tes yang terdiri atas: (a) lari 40 meter, (b) gantung siku tekuk, (c) baring duduk 30 detik, (d) loncat tegak, (e) lari 600 meter.

b. Status Gizi

Instrumen yang digunakan menggunakan tabel Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) untuk usia 5-18 tahun yang dibagi menjadi lima kategori, yaitu; Sangat Kurus, Kurus, Normal, Gemuk, dan Obesitas. Instrumen yang digunakan adalah timbangan untuk berat badan dan stadiometer untuk tinggi badan. Selanjutnya untuk menjamin validitas dan realibilitas alat ukur yang digunakan, alat tersebut sudah diterakan di Balai Meteorologi Dinas Perindagkop.

Cara mengukur berat badan adalah subjek ditimbang tanpa sepatu, kemudian hasil pengukuran dicatat dengan satuan kilogram. Cara mengukur tinggi badan adalah subjek berdiri membelakangi alat tanpa sepatu, sedangkan tumit, pinggul, dan kepala dalam

posisi satu garis, kemudian hasil pengukuran dicatat dalam satuan sentimeter. Adapun cara penilaian adalah dengan cara menghitung persentase pencapaian Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 tahun.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Kesegaran Jasmani

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes dan pengukuran. Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, perlu disusun langkah-langkah yang sistematis dan jelas.

Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani, instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. terdiri atas 5 butir, yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter.

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut: lari 40 meter diukur dengan satuan detik dan dicatat satu angka dibelakang koma. Gantung siku tekuk diukur dengan satuan detik dengan waktu yang dicapai oleh anak dalam mempertahankan sikap tersebut. Baring duduk diukur dengan banyaknya frekuensi selama 30 detik. Loncat tegak diukur dengan tinggi raihan dalam satuan sentimeter. Lari 600 meter dalam satuan menit dan detik.

Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari yang datar dan tidak licin, *stopwatch*, bendera *start*, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal, papan berskala, rol meter, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

b. Status Gizi

Di dalam mengukur status gizi, instrumen yang digunakan adalah perhitungan antara berat badan, tinggi badan, dan umur yang dimasukkan dalam Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yang dibagi lima kategori, yaitu; Sangat Kurus, Kurus, Normal, Gemuk, dan Obesitas. Alat yang digunakan adalah timbangan untuk berat badan dan *stadiometer* untuk tinggi badan. Selanjutnya untuk menjamin validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan, alat tersebut sudah diterakan di Dinas Perindakop Balai Meteorologi.

Cara penilaiannya adalah dengan cara menghitung presentase dengan menggunakan rumus; Berat Badan : Tinggi Badan², selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun. Kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan ke tabel penilaian status gizi berdasarkan IMT/U.

E. Teknik Analisis Data

1. Kesegaran Jasmani

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif presentase. Data yang terkumpul dikonsultasikan kedalam tabel nilai setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Untuk menilai tingkat kesegaran jasmani, tiap-tiap butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani.

Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma TKJI. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putera Umur 10-12 Tahun.

Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d - 6,3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	S.d - 2'09"	5
6,4" - 6,9"	31" - 50"	18 - 22	38 - 45	2'10" - 2'30"	4
7,0" - 7,7"	15" - 30"	12 - 17	31 - 37	2'31" - 2'45"	3
7,8" - 8,8"	5" - 14"	4 - 11	24 - 30	2'46" - 3'44"	2
8,9" dst	4" dst	0 - 3	23 dst	3'45" dst	1

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Puteri Umur 10-12 Tahun.

Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d - 6,7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	S.d - 2'32"	5
6,8" - 7,5"	20" - 39"	14 – 19	34 - 41	2'33" - 2'54"	4
7,6" - 8,3"	8" - 19"	7 – 13	28 - 33	2'55" - 3'28"	3
8,4" - 9,6"	2" - 7"	2 – 6	21 - 27	3'29" - 4'22"	2
9,7" dst	0" - 1"	0 – 1	20 dst	4'23" dst	1

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 24)

Jumlah nilai dari kelima butir tes tersebut dimaksudkan kedalam tabel norma kesegaran jasmani untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani. Adapun tabel norma TKJI untuk anak usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Tes Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun.

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 (2010: 25)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif berdasarkan persentase. Adapun rumus untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{NK}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase.

NK: Banyaknya subyek kelompok.

N : Banyaknya subyek kelompok total.

2. Status Gizi

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan persentase. Cara penelitian ini adalah dengan menghitung persentase pencapaian Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U) kemudian dikonsultasikan dengan skor baku keadaan gizi anak usia 5-18 tahun ke dalam lima kategori, yaitu; Sangat Kurus, Kurus, Normal, Gemuk, dan Obesitas.

Tabel 5. Penilaian Status Gizi Berdasar IMT/U

Ambang Batas (Z-Score)	Kategori Status Gizi
<-3 SD	Sangat Kurus
-3 SD sampai dengan <-2 SD	Kurus
-2 SD sampai dengan 1 SD	Normal
1 SD sampai dengan 2 SD	Gemuk
>2 SD	Obesitas

Sumber: Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/MENKES/SK/XII/2010

Persentase status gizi siswa-siswi kelas IV,V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman ditentukan berdasarkan banyaknya frekuensi pada status tersebut dibagi jumlah siswa.

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

Keterangan:

P : Persentase.

f : Frekuensi.

N : Jumlah siswa.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman. Penelitian ini menggunakan subjek siswa kelas IV, V, dan VI yang berjumlah 34 siswa terdiri dari 15 siswa putra dan 19 putri. Pengambilan data kebugaran jasmani dan status gizi dilakukan pada tanggal 30 Maret 2015 - 5 April 2015.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman dapat disajikan sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani

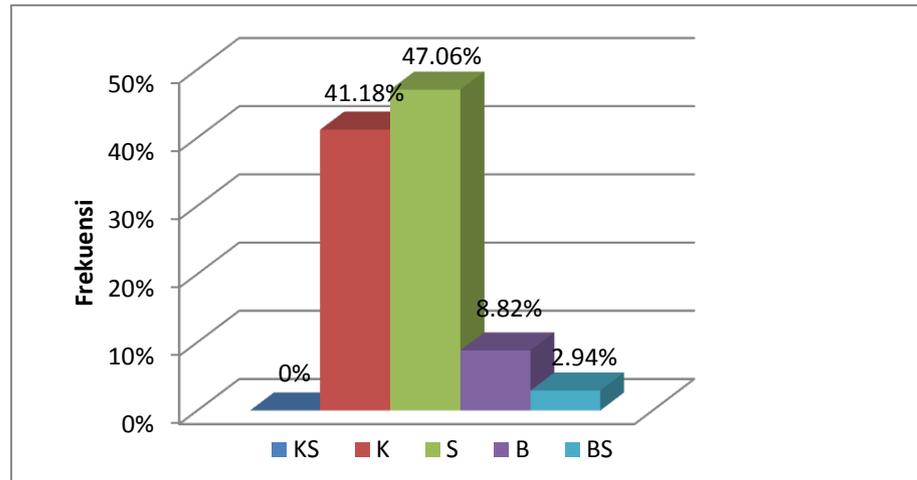
Hasil analisis terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk usia 10 – 12 tahun (petunjuk pelaksanaannya lihat lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani hal 72), disajikan pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Deskripsi Perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	1	2,94
2	18 – 21	Baik (B)	3	8,82
3	14 – 17	Sedang (S)	16	47,06
4	10 – 13	Kurang (K)	14	41,18
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah			34	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat status kesegaran jasmani tampak bahwa kondisi kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman yang termasuk dalam kategori Sedang sebanyak 16 siswa atau sebesar 47,06 %, kategori Kurang sebanyak 14 siswa atau sebesar 41,18 %, kategori Baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,82 %, kategori Baik Sekali ada 1 siswa atau 2,94 %, dan tidak ada siswa yang masuk kedalam kategori Kurang Sekali.

Berdasarkan distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa kelas kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kesehatan Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

2. Status Gizi

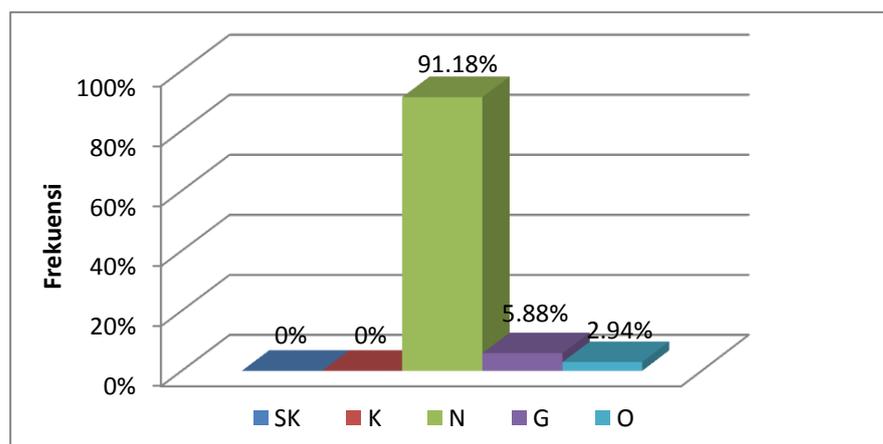
Data status gizi siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, dihitung dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada anak 5–18 tahun. Kemudian dikonsultasikan dengan norma yang ada dari rumus penilaian status gizi Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada anak usia 5–18 tahun (lihat lampiran 8. Tabel Indeks Massa Tubuh menurut Umur Anak Umur 5-18 Tahun halaman 90). Hasil presentase keadaan gizi siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Deskripsi Perhitungan Status Gizi Siswa Kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<-3 SD	Sangat Kurus	0	0
2	-3 SD s/d <-2 SD	Kurus	0	0
3	-2 SD s/d 1 SD	Normal	31	91,18%
4	1 SD s/d 2 SD	Gemuk	2	5,88%
5	>2 SD	Obesitas	1	2,94%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat status gizi siswa kelas kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, yang termasuk dalam kategori status gizi Normal 31 siswa (91,18%), kategori Gemuk 2 siswa (5,88%), kategori Obesitas 1 siswa (2,94%), serta tidak ada siswa yang masuk kedalam kategori Sangat Kurus dan kategori Kurus.

Berdasarkan distribusi frekuensi status gizi siswa kelas kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Status Gizi Siswa Kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

C. Pembahasan

Kesehatan jasmani adalah kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesehatan jasmani merupakan salah satu kebutuhan manusia, karena berhubungan dengan hidup manusia. Salah satu fungsi gizi adalah untuk mempertahankan kondisi kesehatan jasmani, sehingga keadaan gizi yang baik merupakan salahsatu faktor pendukung kesehatan jasmani yang baik.

1. Kesehatan Jasmani

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan jasmani siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, yang termasuk dalam kategori Baik Sekali ada 1 siswa atau 2,94 %, kategori Baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,82 %, kategori Sedang sebanyak 16 siswa atau sebesar 47,06 %, kategori Kurang sebanyak 14 siswa atau sebesar 41,18 % dan tidak ada siswa yang masuk kedalam kategori Kurang Sekali. Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebagian

besar siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman dalam kondisi Sedang yaitu 16 siswa (47,06 %) dan kondisi Kurang yaitu 14 siswa (41,18 %).

Berdasarkan pencapaian hasil tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman adalah sebagai berikut :

- a. Untuk kategori Baik Sekali (BS), dicapai sebanyak 1 siswa. Hal ini dikarenakan siswa tersebut terbina dalam kegiatan/aktifitas olahraga secara khusus, seperti masuk klub olahraga.
- b. Untuk kategori Baik (B), dicapai sebanyak 3 siswa. Dalam kenyataannya, para siswa setelah jam sekolah setiap sore melakukan aktifitas olahraga seperti sepak bola plastik, bersepeda.
- c. Untuk kategori Sedang (S), dicapai sebanyak 16 siswa. Hal ini dikarenakan di luar jam sekolah mereka hanya mengikuti kegiatan ekstra kurikuler olahraga di sekolah saja, selebihnya mengikuti kegiatan les atau hanya bermain-main pada sore hari di sekitar tempat tinggalnya.
- d. Untuk kategori Kurang (K), dicapai sebanyak 14 siswa. Mereka yang termasuk dalam kategori kurang ini hanya beberapa anak saja yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler olahraga di sekolah, diantara mereka banyak yang mengikuti kegiatan les atau Sekolah Taman Pendidikan Qur'an (TPQ) pada sore hari, mereka banyak duduk daripada aktifitas gerakanya.

- e. Untuk kategori Kurang Sekali (KS) tak satupun siswa mencapai kategori kurang sekali. Hal ini dikarenakan siswa masih mau melakukan aktivitas gerak meskipun hanya terbatas.

Merujuk dari hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman termasuk dalam katagori Sedang dan Kurang. Faktor yang mempengaruhi penelitian tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman diantaranya sebagai berikut:

1. Faktor Siswa

Siswa merupakan subjek belajar, sehingga segala bentuk aktifitas fisik mungkin tidak terkontrol, banyaknya aktifitas yang dilakukan siswa akan membuat kondisi fisik berubah-ubah. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa sebab diantaranya yaitu olahraga yang tidak teratur, istirahat yang kurang, dan kondisi aktifitas yang dilakukan siswa sebelumnya sehingga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani atau pola latihan yang tidak terkontrol sebelumnya sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, yang diharapkan tidak sesuai dengan yang didapatkan pada saat diukur atau saat diambil datanya.

2. Faktor Guru

Dalam proses belajar mengajar, seorang guru memiliki tugas yang sangat penting. Guru mempunyai peran penting dalam pembelajaran

agar kebugaran jasmani siswa tercapai. Seorang guru tidak hanya menguasai materi saja melainkan juga harus memberikan contoh yang benar kepada siswanya dan menjadi motivator bagi siswanya. Karena keberhasilan pembelajaran tergantung pada keberhasilan guru dalam mengelola proses pembelajaran. Dari program penjas di sekolah, guru harus dapat menyajikan latihan yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak. Namun diawali dengan latihan yang ringan untuk melatih kemampuan anak, dari yang ringan sampai yang terberat. Hal ini diperkuat dengan Rusli Lutan,dkk (2001: 1) Setiap guru pendidikan jasmani paham akan makna kebugaran jasmani dalam kaitannya dengan kesehatan, dan dapat menjabarkan pengertiannya dalam pelaksanaan program berupa aktivitas jasmani.

3. Faktor Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan hal yang vital. Keberhasilan program pendidikan jasmani di SD perlu didukung adanya sarpras yang memadai. Apabila terbatas jumlahnya, maka akan berpengaruh terhadap pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani/olahraga. Secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap kegiatan pada saat pembelajarn yang tidak dilakukan dengan baik. Pelaksanaan hanya dilakukan oleh anak yang memegang alat dan yang lain hanya menunggu alat selesai digunakan. Dengan demikian maka seorang guru penjas hendaknya bisa memodifikasi sarpras dalam

pembelajaran dengan menggunakan alat sederhana, yang penting semua siswa harus beraktivitas selama pembelajaran berlangsung. Hal ini dikuatkan oleh Soepartono (2000: 5) berpendapat bahwa prasarana olahraga adalah sesuatu yang merupakan penunjang terlaksananya suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Faktor Alokasi Waktu

Waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran penjas hanya diberikan 2x 35 menit dalam seminggu. Tentunya masih sangat kurang dalam meningkatkan kebugaran jasmani baik dari frekuensi, intensitas, maupun waktunya. Frekuensi adalah banyaknya unit latihan persatuan waktu. Intensitas menunjukkan pada kualitas berat ringan suatu aktifitas fisik. Sedangkan waktu adalah banyaknya waktu yang diperlukan setiap melakukan aktifitas fisik. Oleh karena itu untuk meningkatkan diperlukan waktu, misalnya kegiatan ekstrakurikuler, pramuka, mengadakan pertandingan, mengadakan senam bersama, dan mengikuti lomba-lomba. Namun aktifitas harus sesuai dengan karakteristik siswa. Hal ini diperkuat dengan teori Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 17-21), untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, setiap orang harus melakukan aktivitas jasmani minimal 3-5 kali dalam seminggu, sedangkan waktu untuk melakukan aktivitas jasmani 20-60 menit.

5. Faktor Lingkungan dan budaya masyarakat

Pada zaman atau era globalisasi ini, masyarakat cenderung mengutamakan prinsip efektif dan efisien. Oleh karena itu kemajuan teknologi sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik maupun masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan adanya segala aktivitas manusia yang dilakukan serba instan. Peserta didik kurang gerak ataupun latihan fisik dikarenakan banyaknya fasilitas permainan serba elektronik dan maraknya sarana transportasi modern sehingga memudahkan mencapai tujuan. Hal ini perlu usaha-usaha konstruktif untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar masyarakat tampil dinamis-produktif dan mampu berkompetisi di era global (Djoko Pekik Irianto, 2004: 6).

2. Status Gizi

Hasil penelitian secara total keadaan gizi siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman adalah berstatus gizi Sangat Kurus 0 siswa (0%), kategori Kurus 0 siswa (0%), kategori Normal 31 siswa (91,18%), kategori Gemuk 2 siswa (5,88%), dan kategori Obesitas 1 siswa (2,94%). Sehingga hal ini jelas menggambarkan kondisi status gizi siswa dalam gizi siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman kondisi normal.

Dari data tersebut, dapat diketahui bahwa status gizi siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman tahun pelajaran 2014/2015 berada dalam kategori "Normal". Hal tersebut dibuktikan dengan

jumlah persentase kategori “Normal” yang cukup tinggi yaitu 91,18%. Jika siswa memiliki status gizi yang normal berarti penyediaan makanan sehari-hari yang dikonsumsi siswa sudah baik, sehingga dapat menunjang aktivitas dan pertumbuhan siswa. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Djoko Pekik Irianto, (2007: 65) bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang prestasi olahraga.

Asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari adalah faktor utama penentu status gizi seseorang dengan kata lain, energi yang diperlukan untuk aktivitas diperoleh dari asupan makanan sehari-hari. Makanan bergizi tidak selalu diperoleh dengan harga yang mahal. Makanan yang banyak mengandung zat gizi juga terdapat pada sayur yang berwarna hijau dan buah-buahan yang umumnya mudah diperoleh di lingkungan atau pekarangan tempat tinggal siswa. Hal ini diperkuat dengan teori Len Kravitz (2001: 102) bahwa cara yang terbaik untuk mendapatkan vitamin sebanyak-banyaknya dan juga mineral, adalah makan makanan dalam keadaan alamiahnya.

Selain kondisi internal di atas, hal yang mendukung status gizi siswa dalam kondisi baik adalah pendapatan orang tua dan pendidikan yang dimiliki orang tuanya. Segala yang dilakukan orang tuanya digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan anaknya agar keadaan gizi anak tercukupi tidak hanya berdasarkan kuantitas saja melainkan juga berdasarkan kualitas

gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Orang tua siswa yang berpendidikan tinggi akan mengetahui makanan mana yang baik untuk anaknya, sehingga siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman mempunyai status gizi yang baik.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, maka dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman yang termasuk dalam kategori Sedang dan Kurang serta memiliki status gizi siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman dalam kategori Normal.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi guru Penjasorkes MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, untuk memberikan masukan kepada siswa tentang bagaimana meningkatkan kesegaran jasmani dan status gizi siswa, agar kualitas hidup siswa menjadi lebih baik.
2. Siswa mengetahui bagaimana cara meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dan status gizi, sehingga siswa bisa melakukan tindakan yang diperlukan untuk menjaga kesegaran jasmani dan status gizi.

C. Keterbatasan Penelitian

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol kesungguhan, kondisi fisik dan psikis para siswa karena keterbatasan waktu dan tenaga.
2. Penelitian ini hanya membahas tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, tanpa membahas aktifitas pembelajaran.
3. Peneliti tidak memantau kebiasaan hidup yang dilakukan para siswa setiap harinya sehingga tidak mengetahui apa yang dikonsumsi setiap harinya.
4. Sebelum penelitian peneliti kurang menjelaskan secara detail kepada testor dalam melakukan pengambilan data.
5. Peneliti melakukan penelitian untuk lari 30 m/40 m dan 600 m yang seharusnya dilakukan dengan start berdiri dilakukan dengan start jongkok.
6. Lintasan lari 600m yang seharusnya oval/melingkar dilakukan dalam bentuk persegi.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan diantaranya:

1. Bagi Guru

Diharapkan lebih dapat mengoptimalkan jam pelajaran olahraga agar jam pelajaran yang relatif singkat tersebut dapat memberikan manfaat dan tujuannya dapat tercapai.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman agar selalu terjaga dan lebih termotivasi untuk lebih gemar dalam berolahraga.

3. Bagi Sekolah

Diharapkan bagi pihak sekolah untuk memperbaiki sarana dan prasarana agar menjadi layak untuk materi pembelajaran.

4. Orang tua

Agar lebih memperhatikan kegiatan anak-anaknya saat di rumah dan pola makan yang dikonsumsi anak-anak mereka. Karena dengan menjaga pola makan setiap harinya, status gizi anak menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma & Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Alex Sulistiyadi. (2011). "*Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas X SMK N 1 Trucuk, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten*". Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arisman. (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Beck M. E. (2010). *Ilmu Gizi dan Diet*. Yayasan Essentia Medica. Yogyakarta.
- Depdikbud. (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2002). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. (2006). *Penilaian Status Gizi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- I Dewa Nyoman Supriasa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Ifa Annisa. (2013). *Status Gizi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karang Sari dan Petarangan Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.

- Kepmenkes RI No. 1995/MENKES/SK/XII/2010. (2013). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Direktorat Bina Gizi.
- Len Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Rusli Lutan, Hartoto, dan Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (2002). *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: Depdikbud.
- Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana Penjas*. Diakses dari: <http://pendidikanjasmani13.blogspot.com> pada tanggal 13 Juli 2015, jam 11.20 WIB.
- Sudarno S. P. (1992). *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharjana. (2007). *Diktat Kuliah Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Bina Aksara.
- Sunita Almatsier. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Yudanto. (2007). "Pentingnya Penguasaan Gerak Dasar Bagi Siswa Sekolah Dasar Sebagai Penunjang Keterampilan Bermain Sepakbola". *Majalah Olahraga*. FIK UNY.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma & Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Alex Sulistiyadi. (2011). "*Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas X SMK N 1 Trucuk, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten*". Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arisman. (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Beck M. E. (2010). *Ilmu Gizi dan Diet*. Yayasan Essentia Medica. Yogyakarta.
- Depdikbud. (1996). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2002). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. (2006). *Penilaian Status Gizi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- I Dewa Nyoman Supriasa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Ifa Annisa. (2013). *Status Gizi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karang Sari dan Petarangan Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Kepmenkes RI No. 1995/MENKES/SK/XII/2010. (2013). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Direktorat Bina Gizi.

- Len Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Rusli Lutan, Hartoto, dan Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (2002). *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: Depdikbud.
- Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana Penjas*. Diakses dari: <http://pendidikanjasmani13.blogspot.com> pada tanggal 13 Juli 2015, jam 11.20 WIB.
- Sudarno S. P. (1992). *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharjana. (2007). *Diktat Kuliah Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Bina Aksara.
- Sunita Almatsier. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Yudanto. (2007). "Pentingnya Penguasaan Gerak Dasar Bagi Siswa Sekolah Dasar Sebagai Penunjang Keterampilan Bermain Sepakbola". *Majalah Olahraga*. FIK UNY.

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Rahmatul Husna
Nomor Mahasiswa : 11601247187
Program Studi : S1 PGSD Penjas
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi
Siswa Kelas IV, V, dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman
Tempel, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 30 Maret 2015 s/d 5 April 2015
Tempat / objek : MI Al Iman Tempel

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 16 Maret 2015

Yang mengajukan,


Rahmatul Husna
NIM. 11601247187

Kaprod. S1 PGSD Penjas,


Drs. Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

Mengetahui :
Dosen Pembimbing,


A. Fatma Lisyarini M.Pd.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 197/UN.34.16/PP/2015 16 Maret 2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth. : Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rahmatul Husna
NIM : 11601247187
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 30 Maret s.d 5 April 2015
Tempat/obyek : MI Al Iman Tempel
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV ,V dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman Tempel, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ds. Bumpis Agus Sudarko, M.S.
IP.19600824 198601 1 001

- Tembusan :
1. Kepala Sekolah MI Al Iman Tempel
 2. Kaprodi. S1 PGSD Penjas
 3. Pembimbing TAS
 4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 20 Maret 2015

Nomor : 070 /Kesbang/ 12-// 12015
Hal : Rekomendasi
Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Bappeda
Kabupaten Sleman
di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat :
Dari : Dekan FIK UNY
Nomor : 197/UN.34.16/PP/2015
Tanggal : 16 Maret 2015
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

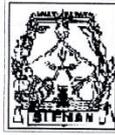
Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV, V DAN VI TAHUN PELAJARAN 2014/2015 MI AL IMAN TEMPEL SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA" kepada:

Nama : Rahmatul Husna
Alamat Rumah : Bendosari Gede Salam Magelang Jateng
No. Telepon : 085643041560
Universitas / Fakultas : UNY / FIK
NIM : 11601247187
Program Studi : S1
Alamat Universitas : Jl. Colombo Yogyakarta
Lokasi Penelitian : MI Al Iman Tempel
Waktu : 20 Maret - 20 Juni 2015

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa





PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1241 / 2015

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/1211/2015
Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 20 Maret 2015

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : RAHMATUL HUSNA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 11601247187
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Bendosari Gede Salam Magelang Jateng
No. Telp / HP : 085643041560
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV, V,
DAN VI TAHUN PELAJARAN 2014/2015 MI AL IMAN TEMPEL SLEMAN
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
Lokasi : MI Al-Iman Tempel
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 20 Maret 2015 s/d 20 Juni 2015

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 20 Maret 2015

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris
u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan

ERNY MARYATUN, S.IP, MT
Pembina, IV/a
NIP 19720411 199603 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kepala Kantor Kementerian Agama Kab. Sleman
4. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Tempel
6. Ka. MI Al-Iman Tempel
7. Dekan FIK UNY
8. Yang Bersangkutan

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU KABUPATEN SLEMAN

MADRASAH IBTIDAIYAH AL IMAN

TERAKREDITASI B

Alamat: Bandung, Tambakrejo, Tempel, Sleman, DIY 55511 Telp. 0274 868314
Email: mialiman.tempel@gmail.com web: www.mialimantempel.blogspot.com

SURAT KETERANGAN

No: 4/a /MI.02/IV/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ngabidun, S.Ag
NIP : 19560914 198603 1 002
Jabatan : Kepala Madrasah

Menerangkan bahwa:

Nama : Rahmatul Husna
NIM : 11601247187
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Yang bersangkutan benar-benar telah mengadakan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV, V, dan VI Tahun Pelajaran 2014/2015 MI Al Iman Tempel, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

Di lokasi : MI Al Iman Tambakrejo Tempel Sleman

Pada waktu : 30 Maret s.d 5 April 2015

Demikian surat pernyataan ini kami berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 2 April 2015

Kepala MI Al Iman



Ngabidun, S. Ag

NIP. 19560914 198603 1 002

Lampiran 3. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Putera/Puteri *)

Nama : Nama Sekolah :
 Umur :
 Tanggal Tes : Tempat Tes :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 meter*	Detik		
2	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	Detik Kali		
3	Baring duduk 30/60 detik*	Kali		
4	Loncat tegak - Tinggi raihan : cm - Loncatan I : cm - Loncatan II : cm - Loncatan III : cm	cm		
5	Lari 600 meter	mt dt		
6	Jumlah Nilai			
7	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Berat badan : kg

Tinggi badan : cm

Petugas Tes,

Lampiran 4. Daftar Siswa Kelas IV, V, dan VI MI Al Iman, Kecamatan
Tempel, Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015

Pelaksanaan pada tanggal 30 Maret 2015

No	Nama	Kelas	Tanggal Lahir	Usia Ketika Pelaksanaan	Keterangan
1	Rudi Setyawan	4	05/09/2004	10 tahun, 6 bulan, 25 hari	11 tahun
2	Fatika Aulia R.	4	07/11/2004	10 tahun, 4 bulan, 23 hari	10 tahun
3	Vaira Rahma W.	4	08/12/2004	10 tahun, 3 bulan, 22 hari	10 tahun
4	Ervina Wulandari	4	22/01/2005	10 tahun, 2 bulan, 8 hari	10 tahun
5	Ifadatus Saniyah	4	04/08/2005	9 tahun, 7 bulan, 26 hari	10 tahun
6	Muhammad M. S.	4	27/10/2004	10 tahun, 5 bulan, 3 hari	10 tahun
7	Aisyah Fadillah F.	4	30/03/2005	10 tahun	10 tahun
8	Amalia Nuri M.	4	31/03/2005	10 tahun, 11 bulan, 30 hari	11 tahun
9	Muhamad Rizki	5	14/03/2003	12 tahun, 0 bulan, 16 hari	12 tahun
10	Muhamad Sholikin	5	18/06/2003	11 tahun, 9 bulan, 12 hari	12 tahun
11	Shinta	5	06/02/2004	11 tahun, 1 bulan, 24 hari	11 tahun
12	Ery Febriawan	5	20/02/2004	11 tahun, 1 bulan, 10 hari	11 tahun
13	Suryani Febriyanti	5	22/02/2004	11 tahun, 1 bulan, 8 hari	11 tahun
14	Ilham Adhi Winata	5	23/03/2004	11 tahun, 0 bulan, 7 hari	11 tahun
15	Alifia K.	5	01/04/2004	10 tahun, 11 bulan, 29 hari	11 tahun
16	Magvera Wulandari	5	05/04/2004	10 tahun, 11 bulan, 25 hari	11 tahun
17	Amelia Mahardika P.	5	02/05/2004	10 tahun, 10 bulan, 28 hari	11 tahun

18	Ananda Fisabilillah	5	26/05/2004	10 tahun, 10 bulan, 4 hari	11 tahun
19	Bagas Kurniawan	5	14/08/2004	10 tahun, 7 bulan, 16 hari	11 tahun
20	Erina Cipto Ningrum	5	03/10/2004	10 tahun, 5 bulan, 27 hari	10 tahun
21	Muhammad Nur S.	5	24/10/2002	12 tahun, 5 bulan, 6 hari	12 tahun
22	Difa Nur Prasetya	5	09/12/2002	12 tahun, 3 bulan, 21 hari	12 tahun
23	Muhammad Luthfi	6	24/06/2003	11 tahun, 9 bulan, 6 hari	12 tahun
24	Yudi Efendi	6	02/03/2003	12 tahun, 0 bulan, 28 hari	12 tahun
25	Astika Nurjanah	6	27/12/2002	12 tahun, 3 bulan, 3 hari	12 tahun
26	Meliasari	6	27/10/2002	12 tahun, 5 bulan, 3 hari	12 tahun
27	Amri Fauzan	6	26/06/2004	10 tahun, 9 bulan, 4 hari	11 tahun
28	Ananda Putra K.	6	21/05/2004	10 tahun, 10 bulan, 9 hari	11 tahun
29	Ermita Dewi	6	25/03/2003	12 tahun, 0 bulan, 5 hari	12 tahun
30	Japung Wira Putra	6	01/10/2002	12 tahun, 5 bulan, 29 hari	12 tahun
31	Nur Fathin	6	25/04/2003	11 tahun, 11 bulan, 5 hari	12 tahun
32	Resa Ardiyanto	6	25/08/2003	11 tahun, 7 bulan, 5 hari	12 tahun
33	Anita Wulansari	6	18/01/2003	12 tahun, 2 bulan, 12 hari	12 tahun
34	Fingka Dyah P.	6	06/06/2003	11 tahun, 9 bulan, 24 hari	12 tahun

Keterangan: Usia 9 tahun, 6 bulan, 0 hari = 9 tahun

Usia 9 tahun, 6 bulan, 1 hari = 10 tahun

Usia 10 tahun, 6 bulan, 0 hari = 10 tahun

Usia 10 tahun, 6 bulan, 1 hari = 11 tahun

Usia 11 tahun, 6 bulan, 0 hari = 11 tahun

Usia 11 tahun, 6 bulan, 1 hari = 12 tahun

Lampiran 5. Rekapitulasi Data Penelitian

No	Nama	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Lari 40 meter (detik)	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (kali)	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter
1	RS	26	124	8.37 detik	21.38	17 kali	28	2 mt 20 dt
2	FA	29	118	9.58 detik	12.11	6 kali	24	2 mt 42 dt
3	VR	30	131	7.88 detik	4.3	6 kali	35	2 mt 39 dt
4	EW	21	118	9.00 detik	3.2	6 kali	29	4 mt 47 dt
5	IS	25	124	9.11 detik	7.8	3 kali	27	2 mt 27 dt
6	MM	23	118	8.01 detik	43.7	7 kali	35	2 mt 58 dt
7	AF	25	117	8.23 detik	9.49	13 kali	28	2 mt 38 dt
8	AN	24	125	10.03 detik	9.62	7 kali	26	2 mt 42 dt
9	MR	35	130	6.71 detik	13.92	15 kali	38	5 mt 27 dt
10	MS	25	117	7.29 detik	22.47	16 kali	37	3 mt 51 dt
11	S	23	118	8.37 detik	5.3	11 kali	32	2 mt 06 dt
12	EF	25	123	8.15 detik	46.5	13 kali	30	2 mt 15 dt
13	SF	25	125	9.35 detik	16.05	9 kali	26	3 mt 49 dt
14	IA	29	126	7.36 detik	28.7	11 kali	31	3 mt 18 dt
15	AK	35	128	8.54 detik	2.58	12 kali	26	2 mt 58 dt
16	MW	22	124	9.54 detik	11.05	10 kali	30	4 mt 40 dt
17	AM	25	126	8.05 detik	10.1	4 kali	36	4 mt 29 dt
18	AF	32	133	7.52 detik	4.5	15 kali	33	2 mt 36 dt
19	BK	56	137	8.73 detik	5.92	16 kali	33	2 mt 43 dt
20	EC	24	116	9.32 detik	3.51	6 kali	31	2 mt 43 dt
21	MN	36	139	6.71 detik	57.81	26 kali	57	1 mt 59 dt
22	DN	35	133	6.93 detik	28.76	15 kali	40	2 mt 43 dt
23	ML	30	132	7.56 detik	48.8	21 kali	45	1 mt 59 dt
24	YE	43	139	6.70 detik	34.25	22 kali	38	4 mt 03 dt
25	AN	27	129	7.69 detik	16.56	18 kali	34	2 mt 33 dt
26	M	44	144	8.19 detik	4.92	7 kali	30	2 mt 13 dt
27	AF	28	131	7.83 detik	22.58	15 kali	39	3 mt 58 dt
28	AP	26	123	7.92 detik	21.72	14 kali	40	2 mt 07 dt
29	ED	31	129	8.37 detik	13.12	18 kali	33	2 mt 13 dt
30	JW	35	134	7.56 detik	21.4	11 kali	37	2 mt 35 dt
31	NF	29	134	7.38 detik	9.62	14 kali	38	3 mt 30 dt
32	RA	30	130	8.41 detik	18.67	13 kali	32	2 mt 43 dt
33	AW	40	144	8.28 detik	8.22	10 kali	34	3 mt 37 dt
34	FD	30	132	11.48 detik	6.23	14 kali	26	2 mt 27 dt

Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
 VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 5245 / UP - 502 / XII / 2014
 Number

No. Order : 006348
Diterima tgl : 22 Desember 2014

ALAT
 Equipment

Nama : Ban Ukur	Tipe/Model : -
Kapasitas : 50 meter	Nomor Seri : -
Daya Baca : 2 mm	Merek/Buatan : Bison

PEMILIK
 Owner

Nama : Aditya Dwi Nugroho
Alamat : Keparjaten RT 03 RW 19, Trimulyo, Sleman, Yogyakarta

METODE, STANDART, TELUSURAN
 Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard : Komparator 1 m
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN

TANGGAL TERA ULANG : 22 Desember 2014
 Date of Verification

LOKASI TERA ULANG : Balai Metrologi Yogyakarta
 Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 5%
 Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014
 Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI : 30 Nopember 2015
 Reverification



Yogyakarta, 24 Desember 2014
 Kepala
 Soedarsono, SE
 NIP. 19580144 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Aditya Dwi Nugroho
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1.000,00
10 - 20	1.000,00
20 - 30	1.000,00
30 - 40	1.000,00
40 - 50	1.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 5246 / SW - 112 / XII / 2014

Number

No. Order : 006348

Diterima tgl : 22 Desember 2014

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Kapasitas : 9 jam

Daya Baca : 0,01 detik

Tipe/Model : -

Nomor Seri : -

Merek/Buatan : ROX

Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama : Aditya Dwi Nugroho

Alamat : Kepanjen RT 03 RW 19, Trimulyo, Sleman, Yogyakarta

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Standar : Casio HS-80TW.IDF

Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 22 Desember 2014

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"04

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 3821 / TC - 630 / XI / 2014

Number

No. Order : 006175

Diterima tgl : 30 Oktober 2014

ALAT

Equipment

Nama

Name

Kapasitas

Capacity

Daya Baca

Readability

: 120 kg

: 1 kg

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

: Camry

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Eko Purwanto

: Perum KBN No D/15 Purworejo Jawa Tengah

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 31/ PDN /KEP/3/2010

: Anak Timbangan Kelas M₁

: Ke satuan SI melalui LK-123-IDN

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 30 Oktober 2014

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ± 2°C; Kelembaban : 55% ± 5%

HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 30 Oktober 2015

Yogyakarta, 3 Nopember 2014

Kepala



Soedaryono, SE

NIP. 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MEGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 3822 / UP - 444 / XI / 2014
Number

No. Order : 006175

Diterima tgl : 30 Oktober 2014

ALAT
Equipment

Nama
Name

: Ukuran Tinggi Badan

Tipe/Model
Type/Model

: 26 SM

Kapasitas
Capacity

: 200 cm

Nomor Seri
Serial number

Daya Baca
Readability

: 1 mm

Merek/Buatan
Trade Mark / Manufaktur

: Height

PEMILIK
Owner

Nama
Name

: Eko Purwanto

Alamat
Address

: Perum KBN No D/15 Purworejo Jawa Tengah

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode
Method

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

Standart
Standard

: Komparator 1 m

Telusuran
Traceability

: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL TERA ULANG
Date of Verification

: 30 Oktober 2014

LOKASI TERA ULANG
Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG
Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%

HASIL TERA ULANG
Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014

DITERA ULANG KEMBALI
Reverification

: 30 Oktober 2015



Yogyakarta, 3 Nopember 2014
Kepala

Sedaryono, SE

NIP. 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MEGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

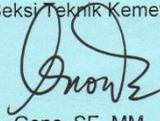
1. Referensi : Eko Purwanto
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)	Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	10,00	0 - 110	110,00
0 - 20	20,00	0 - 120	120,00
0 - 30	30,00	0 - 130	130,00
0 - 40	40,00	0 - 140	140,00
0 - 50	50,00	0 - 150	150,00
0 - 60	60,00	0 - 160	160,00
0 - 70	70,00	0 - 170	170,00
0 - 80	80,00	0 - 180	180,00
0 - 90	90,00	0 - 190	190,00
0 - 100	100,00	0 - 200	200,00

Kepala Seksi Teknik K metrologian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007



Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

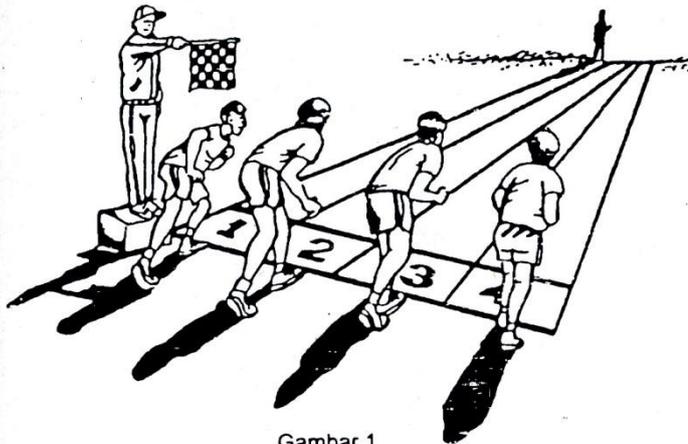
- 1) lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) bendera start ;
- 3) peluit ;
- 4) tiang pancang ;
- 5) stopwatch ;
- 6) serbuk kapur ;
- 7) alat tulis ;

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar I)
 - b) Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila :
 - a) pelari mencuri start ;
 - b) pelari tidak melewati garis finish ;
 - c) pelari terganggu dengan pelari yang lain
- 4) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.

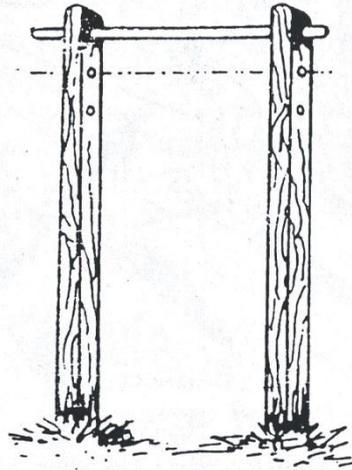


Gambar 1
Posisi start 40 meter

- e. Pencatat hasil
- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik
 - 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma

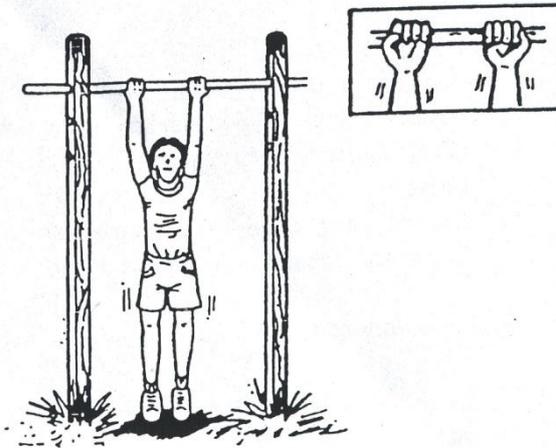
2. Tes Gantung Siku Tekuk

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- b. Alat dan fasilitas
- 1) palang tunggal yang dapat diturunkan dinaikkan (lihat gambar 2)
 - 2) stopwatch
 - 3) formulir tes dan alat tulis
 - 4) nomor dada
 - 5) serbuk kapur atau magnesium karbonat



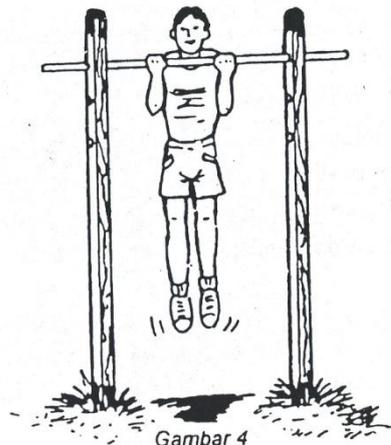
Gambar 2
Palang tunggal

- c. Petugas tes
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.
 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang (lihat gambar 3)



Gambar 3
Sikap permulaan gantung siku tekuk

- 2) Gerakan
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4).

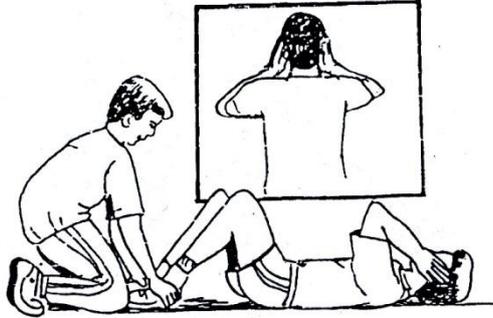


Gambar 4
Sikap bergantung siku tekuk

- e. **Pencatatan Hasil**
Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.
Catatan :
Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

3. Baring duduk 30 detik

- a. **Tujuan**
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- b. **Alat dan fasilitas**
- 1) lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih;
 - 2) stopwatch;
 - 3) alat tulis;
 - 4) alas/tikar/matras
- c. **Petugas tes**
- 1) pengamat waktu
 - 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. **Pelaksanaan**
- 1) **Sikap permulaan**
 - a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^{\circ}$, kedua tangan masing-masing + kanan dan + kiri diletakkan disamping telinga. (Lihat gambar 5)

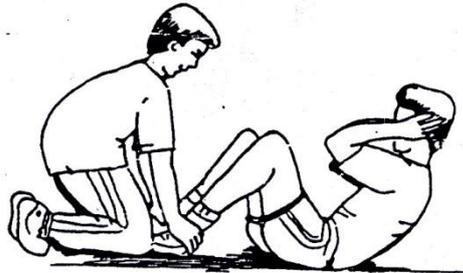


Gambar 5
Sikap permulaan baring duduk

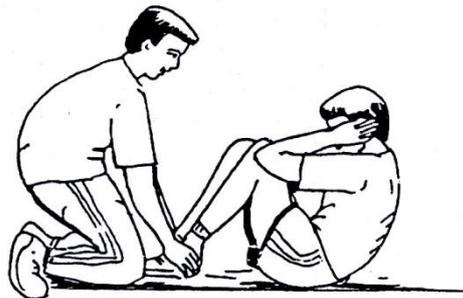
- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan
- Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 7)
 - Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik)

Catatan :

- Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga.
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 6
Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 7
Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

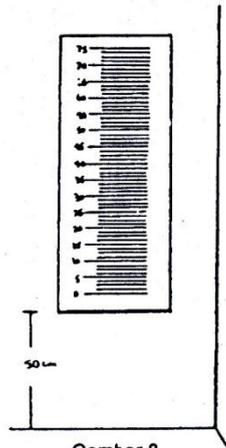
4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas terdiri dari ;

- 1) papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8)
Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm;
- 2) serbuk kapur,
- 3) alat penghapus
- 4) Nomor dada



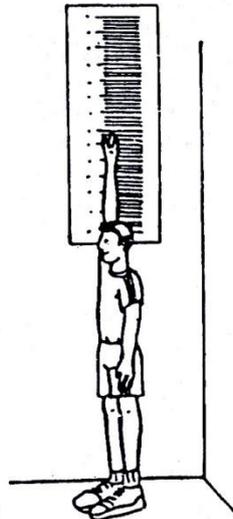
Gambar 8
Papan loncat tegak

c. Petugas tes
Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 9).

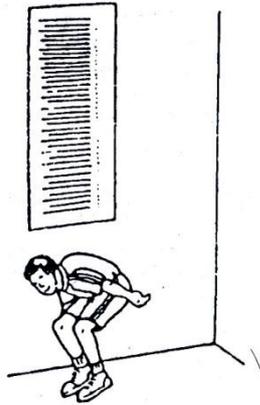


Gambar 9

Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

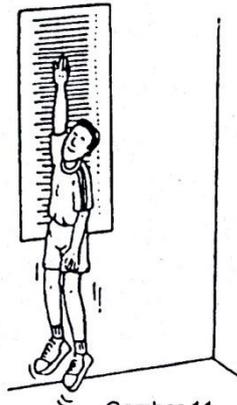
- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 10)



Gambar 10
Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (Lihat gambar 11)

- b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



Gambar 11
Gerakan meloncat tegak

- e. Pencatatan Hasil
 - 1) Selisih raihan ioncaian dikurangi raihan tegak;
 - 2) Ketiga selisih raihan dicatat
 - 3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah, dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lari 600 meter ;
- 2) stopwatch ;
- 3) bendera start ;
- 4) peluit ;
- 5) tiang pancang ;
- 6) alat tulis ;

c. Petugas tes:

- 1) petugas keberangkatan ;
- 2) pengukur waktu ;
- 3) pencatat hasil ;
- 4) pembantu umum ;

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

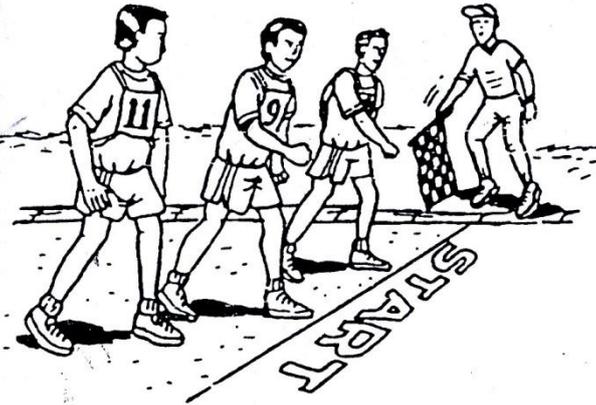
Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (Lihat gambar 12)
- b) Pada aba-aba "YA" peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mecuri start.
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finis.



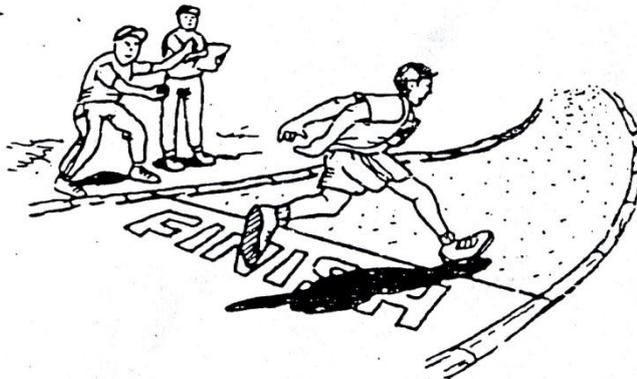
Gambar 12
Posisi start lari 600 meter

encatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish (lihat gambar 13).
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12"



Gambar 13

C. Petunjuk Menyelenggarakan Tes

1. Prinsip Dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini :

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus
- b. tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan tidak boleh diacak.

2. Mengatur Penyelenggaraan Tes

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes.

Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 40 meter maupun lari 600 meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui juga berapa jumlah peserta putra dan berapa puteri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes

d. Peralatan/Perlengkapan Tes

Kalau jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing butir tes juga 5 buah.

Untuk lari 40 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat + 1 stopwatch, gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat, dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter.

Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain : bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiap pancang, tali formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan TKJI. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar dan datar. Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya jalan memutar ± 1.650 meter. Dengan demikian jalur jalan tadi dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jauh. Jarak jalan dari sekolah kira-kira ± 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan TKJI, guru pendidikan jasmani tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan butir tes baring duduk, gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta sebagai berikut :

- 1) Jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran);
- 2) Jumlah siswa pada jam pelajaran tersebut 40 orang;
- 3) Setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit;
- 4) Waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah ke tempat tes ± 5 menit, untuk ganti pakaian 5 menit, untuk melakukan pemanasan ± 5 menit, memberi penjelasan dan contoh ± 10 menit. Waktu yang tersedia adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit;
- 5) Sisa waktu 65 menit dibagi 11, berarti gelombang pelaksanaan tes maksimal 5 kali, kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat dites hari itu;

6) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat dites sebanyak 20 orang.

b. Penyiapan Lapangan Tes

Sesuai dengan pengaturan peserta, maka lapangan tes yang perlu disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 siswa.

Penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut:

- 1) Lari 40 meter - 4 lintasan, 4 stopwatch, 1 bendera start
- 2) Gantung siku Tekuk - 4 palang gantung, 4 stopwatch
- 3) Baring duduk - alas/tikar/matras, agar pakaian peserta tidak kotor, bila tidak ada di lapangan rumput pun jadi, 1 stopwatch
- 4) Loncat tegak - 4 papan berskala dan tempat memasang papan misalnya tembok, tiang pohon.
- 5) Lari 600 meter - tidak perlu dibuat lintasan, 4 stopwatch, 1 bendera start.

c. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sebanyak peralatan dan banyaknya tempat tes di setiap pos.

- 1) Pos lari 40 meter - 4 pengukur waktu, 1 starter (juru pemberangkatan)
- 2) Pos gantung siku Tekuk - 4 penghitung gerak/pengamat waktu

- 3) Pos baring duduk - 4 pemegang kaki dan penghitung gerakan baring duduk, 1 pengamat waktu
- 4) Pos loncat tegak - 4 pengukur tinggi raihan
- 5) Pos lari 600 meter - 4 pengukur waktu, dan beberapa orang pengawas lintasan.

Melihat rincian di atas, kendala utama untuk menyelenggarakan TKJi di sekolah adalah masalah sarana, prasarana, dan petugas. Namun, apabila guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatannya kreatif, terampil, dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

Misalnya :

- 1) Masalah tenaga sebagai petugas tes
Guru dapat melatih siswanya untuk menangani tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi siswa, seperti menghitung gerak angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi juru pemberangkatan lari. Bila si siswa terampil menggunakan stopwatch, mereka dapat juga ditugasi sebagai/pengamat waktu.
- 2) Masalah sarana
Khususnya yang berupa stopwatch. Kalau petugas terampil menggunakan stopwatch, maka jumlah stopwatch yang diperlukan di atas dapat dikurangi. Misalnya : pada lari 40 meter dapat menggunakan 2 stopwatch splits-timer yang manual. Pada lari 600 meter dapat dengan 1 stopwatch saja. Pemegang stopwatch bertugas memberi tahukan waktu yang terbaca, petugas lain mencatatanya.

4. Pengaturan Pelaksanaan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh di atas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan kelancaran pelaksanaan tes.

Hambatan itu terjadi pada perpindahan butir tes kedua, dan pada butir tes keempat. Akibatnya peserta tes menumpuk sehingga memungkinkan mereka mempunyai waktu istirahat lebih dari 3 menit. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tes tersebut dapat diatur sebagai berikut :

- a. Petugas pemberangkatan pada lari 40 meter menahan diri untuk diberangkatkan sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai barulah petugas pemberangkatan pelari gelombang berikutnya.
- b. Penumpukan pada butir ke 4 dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- c. Pada butir tes terakhir setiap peserta yang sudah siap segera diberangkatkan untuk lari tanpa harus menunggu peserta lainnya. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dari rombongan per peserta, yaitu dengan menetapkan interval waktu start.

Lampiran 8. Tabel Indeks Massa Tubuh menurut Umur Anak Usia 5-18 Tahun

Standar Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)

Anak Perempuan umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Masa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9	6	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9	8	12.3	13.4	14.7	16.4	18.8	22.2	27.8
9	9	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9	10	12.3	13.4	14.8	16.5	18.9	22.4	28.1
9	11	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.9	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	23.0	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.1	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.2	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.3	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.4	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.5	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.6	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.7	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.8	30.2
11	1	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.9	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	24.0	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.1	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.2	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.3	30.9
11	6	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.4	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.5	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.6	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8
12	0	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12	1	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
12	2	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2

12	3	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12	4	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
12	5	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6

Standar Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)
Anak Laki-laki umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Masa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9	6	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9	7	12.7	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9	8	12.7	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9	9	12.7	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6
9	10	12.7	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9	11	12.8	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11	2	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11	3	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6

11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7

No	Nama	L/P	Lari 30/40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 m	Jumlah Nilai	Kategori
1	Rudi Setyawan	L	2	3	3	2	4	14	Sedang
2	Fatika Aulia R.	P	2	3	2	2	4	13	Kurang
3	Vaira Rahma W.	P	3	2	2	4	4	15	Sedang
4	Ervina Wulandari	P	2	2	2	3	1	10	Kurang
5	Ifadatus Saniyah	P	2	2	2	2	5	13	Kurang
6	Muhammad M	L	2	4	2	3	2	13	Kurang
7	Aisyah Fadillah F.	P	3	3	3	3	4	16	Sedang
8	Amalia Nuri M	P	1	3	3	2	4	13	Kurang
9	Muhamad Rizki	L	4	2	3	4	1	14	Sedang
10	Muhamad Sholikin	L	3	3	3	3	1	13	Kurang
11	Shinta	P	3	2	3	3	5	16	Sedang
12	Ery Febriawan	L	2	4	3	2	4	15	Sedang
13	Suryani Febriyanti	P	2	3	3	2	2	12	Kurang
14	Ilham Adhi W	L	3	3	2	3	2	13	Kurang
15	Alifia K	P	2	2	3	2	3	12	Kurang
16	Magvera Wulandari	P	2	3	3	3	1	12	Kurang
17	Amelia Mahardika	P	3	3	2	4	1	13	Kurang
18	Ananda Fisabilillah	P	4	2	4	3	4	17	Sedang
19	Bagas Kurniawan	L	2	2	3	3	3	13	Kurang
20	Erina Cipto N	P	2	2	2	3	4	13	Kurang
21	Muhammad Nur S.	L	4	5	5	5	5	24	Baik Sekali
22	Difa Nur Prasetya	L	4	3	3	4	3	17	Sedang
23	Muhammad Luthfi	L	3	4	4	4	5	20	Baik
24	Yudi Efendi	L	4	4	4	4	1	17	Sedang
25	Astika Nurjanah	P	3	3	4	4	4	18	Baik
26	Meliasari	P	3	2	3	3	5	16	Sedang
27	Amri Fauzan	L	2	3	3	4	1	13	Kurang
28	Ananda Putra K.	L	2	3	3	4	5	17	Sedang
29	Ermita Dewi	P	3	3	4	3	5	18	Baik
30	Japung Wira Putra	L	3	3	2	3	3	14	Sedang
31	Nur Fathin	P	4	3	4	4	2	17	Sedang
32	Resa Ardiyanto	L	2	3	3	3	3	14	Sedang
33	Anita Wulansari	P	3	3	3	4	2	15	Sedang

34	Fingka Dyah P.	P	1	2	4	2	5	14	Sedang
----	----------------	---	---	---	---	---	---	----	--------

Lampiran 9. Tabel Perhitungan Tes Kesehatan Jasmani

Lampiran 10. Tabel Perhitungan Status Gizi

No	Nama	L/P	BB (Kg)	TB (Cm)	TB (M)	IMT	Kategori
1	Rudi Setyawan	L	26	124	1,24	16,9095	Normal
2	Fatika Aulia R.	P	29	118	1,18	20,8273	Normal
3	Vaira Rahma W.	P	30	131	1,31	17,4815	Normal
4	Ervina Wulandari	P	21	118	1,18	15,0819	Normal
5	Ifadatus Saniyah	P	25	124	1,24	16,2591	Normal
6	Muhammad M	L	23	118	1,18	16,5182	Normal
7	Aisyah Fadillah F.	P	25	117	1,17	18,2628	Normal
8	Amalia Nuri Ma'rifah	P	24	125	1,25	15,36	Normal
9	Muhamad Rizki	L	35	130	1,3	20,7101	Normal
10	Muhamad Sholikin	L	25	117	1,17	18,2628	Normal
11	Shinta	P	23	118	1,18	16,5182	Normal
12	Ery Febriawan	L	25	123	1,23	16,5246	Normal
13	Suryani Febriyanti	P	25	125	1,25	16	Normal
14	Ilham Adhi Winata	L	29	126	1,26	18,2666	Normal
15	Alifia K	P	35	128	1,28	21,3623	Gemuk
16	Magvera Wulandari	P	22	124	1,24	14,308	Normal
17	Amelia Mahardika P.	P	25	126	1,26	15,747	Normal
18	Ananda Fisabilillah	P	32	133	1,33	18,0903	Normal
19	Bagas Kurniawan	L	56	137	1,37	29,8364	Obesitas
20	Erina Cipto Ningrum	P	24	116	1,16	17,8359	Normal
21	Muhammad Nur S.	L	36	139	1,39	18,6326	Normal
22	Difa Nur Prasetya	L	35	133	1,33	19,7863	Normal
23	Muhammad Luthfi	L	30	132	1,32	17,2176	Normal
24	Yudi Efendi	L	43	139	1,39	22,2556	Gemuk
25	Astika Nurjanah	P	27	129	1,29	16,225	Normal
26	Meliasari	P	44	144	1,44	21,2191	Normal
27	Amri Fauzan	L	28	131	1,31	16,3161	Normal
28	Ananda Putra K.	L	26	123	1,23	17,1855	Normal
29	Ermita Dewi	P	31	129	1,29	18,6287	Normal
30	Japung Wira Putra	L	35	134	1,34	19,4921	Normal

31	Nur Fathin	L	29	134	1,34	16,1506	Normal
32	Resa Ardiyanto	L	30	130	1,3	17,7515	Normal
33	Anita Wulansari	P	40	144	1,44	19,2901	Normal
34	Fingka Dyah P.	P	30	132	1,32	17,2176	Normal