



**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KESEHATAN JASMANI SISWA  
SD NEGERI 004 TELUK NILAP  
KECAMATAN KUBU BABUSSLAM**

**JURNAL**

**Oleh**

**JUNI RAFIANTO  
1405166533**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU  
2016**

## **NUTRITION STATUS CORELATION WITH PHYSICAL FITNESS STUDENTS SD NEGEI 004 TELUK NILAP KUBU BABUSSALAM DISTRICT**

Juni Rafianto<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Aref Vai., S,Pd., M.Pd<sup>3</sup>  
[anto\\_olahraga@yahoo.com](mailto:anto_olahraga@yahoo.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59@gmail.com](mailto:mr.ramadi59@gmail.com)<sup>2</sup>, [arifnisa@ymail.com](mailto:arifnisa@ymail.com)<sup>3</sup>

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION  
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION  
RIAU UNIVERSITY**

**ABSTRACT**, Background problem in this research is the lack of physical fitness that is owned by students SDN 004 Teluk Nilap. Of the school activity seen many students are lazy and some sickly. This problem can be seen from the observation of researchers during learning procces in school, it is suspected because of the nutritional status held by students. Therefore, the purpose of this study was to determine the corelation between nutritional status and physical fitness of students of SD Negeri 004 Teluk Nilap Kubu Babussalam District. This type of research is correlational comparing the measurement results of two different variables in order to determine the degree of correlation between these variables. As the independent variable (X) is the nutrition status, while the dependent variable (Y) is physical fitness. The research data was obtained from measurements of height and weight of students and tests TKJI. The sample in this study were male students keals IV and V which totaled 33 people (total sampling). Based on the research results can be concluded as follows: there is a significant corelation between nutritional status and physical fitness of students of SD Negeri 004 Teluk Nilap Kubu Babussalam district where  $r_{hit} (0.51) > r_{tab} (0.334)$ .

**Keywords :** *Nutrition Status, Physical Fitness*

## HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KESEGRAN JASMANI SISWA SD NEGERI 004 TELUK NILAP KECAMATAN KUBU BABUSSALAM

Juni Rafianto<sup>1</sup>, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Aref Vai, M.Pd<sup>3</sup>  
[anto\\_olahraga@yahoo.com](mailto:anto_olahraga@yahoo.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59@gmail.com](mailto:mr.ramadi59@gmail.com)<sup>2</sup>, [arifnisa@ymail.com](mailto:arifnisa@ymail.com)<sup>3</sup>

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**ABSTRAK**, Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SDN 004 Teluk Nilap. Dari aktivitas disekolah terlihat banyak siswa yang malas-malasan dan juga beberapa sering sakit-sakitan. Permasalahan ini terlihat dari observasi peneliti pada saat pembelajaran disekolah, hal ini diduga karena faktor status gizi yang dimiliki oleh siswa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam. Jenis penelitian ini adalah korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Sebagai variabel bebas (X) adalah status gizi, sedangkan variabel terikat (Y) adalah kesegaran jasmani. Data penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa serta tes TKJI. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas IV dan V yang berjumlah 33 orang (*total sampling*). Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam dimana  $r_{hit} (0,51) > r_{tab} (0,334)$ .

**Kata kunci:** *Status Gizi, Kesegaran Jasmani*

## PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di segala jenjang pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu “Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Dalam meningkatkan mutu Pendidikan atau terciptanya tujuan dari Pendidikan Nasional, Pemerintah telah melakukan berbagai usaha antaranya menjadikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) sebagai salah satu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga Pendidikan, mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Penguruan Tinggi, baik secara formal maupun non formal.

Sebagaimana yang tercatum dalam Pasal 18 ayat 1 dan 2 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, bahwa “Olahraga Pendidikan di selenggarakan sebagai bagian proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler”. Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memberdayakan olahraga sedini mungkin baik di sekolah maupun kepada masyarakat luas.

Dapat dikatakan bahwa Penjaskes bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani. Selain itu, kesegaran jasmani juga sangat dibutuhkan dalam memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan badan.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Terutama dalam mengikuti pelajaran sehingga akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar siswa tersebut. “Kesegaran fisik bukan hanya salah satu kunci penting untuk memiliki tubuh yang sehat, tapi juga dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif, Cooper (1993 : 311)”.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjaskes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi sekolah. Kesehatan yang terbaik untuk anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan yang paling penting diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi tersebut. Karena, apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan dapat menyebabkan anak bersifat apatif, kelelahan fisik serta mental, Wedya (1991: 3)

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi pada anak. Keadaan gizi yang dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsinya. Tubuh manusia juga sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses

tubuh dan untuk tumbuh kembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Saat ini Indonesia sedang menghadapi permasalahan gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan masalah kelebihan gizi. Kekurangan dan kelebihan gizi akan mempunyai dampak yang negatif, untuk itu diperlukan pengetahuan tentang gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia sehat, kreatif dan produktif.

Sekolah dasar merupakan bagian dari pendidikan dasar 9 tahun yang mempersiapkan peserta didiknya dari sejak dini untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi. Gusril (2006: 1) mengatakan bahwa "Sekolah Dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Sebagai lembaga pendidikan berupaya agar mampu mencapai tujuan pendidikan Nasional secara optimal dengan melakukan pembenahan disegala sisi. Diantaranya dapat dilihat dari Proses Belajar Mengajar pada mata pelajaran penjasorkes yang mengalami penambahan waktu dari 2 jam menjadi 4 jam pertemuan.

Seharusnya dengan adanya penambahan waktu pembelajaran penjasorkes dan pemberian makanan tambahan anak sekolah, maka kadar gizi dan kesegaran jasmani anak meningkat. Namun kenyataannya di lapangan terhadap siswa SDN 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam, masih terlihat kesegaran jasmani siswa yang rendah, indikatornya adalah pada saat Proses Belajar Mengajar (PBM) penjasorkes siswa tidak semangat dalam beraktifitas, lalu baru beberapa menit sudah kelihatan sangat lelah, dan setelah pelajaran olahraga siswa banyak yang mengantuk dan tertidur dikelas. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor seperti: cara belajar anak, pengaruh pergaulan, lingkungan tempat tinggal siswa, sosial ekonomi orang tua siswa, cara hidup, pola makan, status gizi, motivasi siswa, latar belakang pendidikan orang tua, sarana prasarana, sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil belajarnya.

Dari sekian banyak faktor penyebab permasalahan diatas peneliti tertarik pada faktor gizi, dimana gizi juga mempengaruhi hal tersebut. Namun belum adanya kepastian tentang permasalahan ini membuat penulis tertarik untuk membuktikan sendiri melalui penelitian ilmiah yang berjudul "Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam".

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, status gizi terdiri dari kata status dan gizi, dapat diartikan sebagai keadaan dan kedudukan zat makan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan, menurut Syafrizar (2006 : 78) "Status gizi adalah suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang", sedangkan Nasoetion (1955 : 60) menyatakan bahwa, "Status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan".

Keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan 3 macam penampilan fisik yaitu gemuk ideal dan kurus, lebih tinggi dari batas gemuk, ideal dan kurus, tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (obesitas). Khumadi (1994: 5) menambahkan bahwa fungsi

umum gizi yang diperlukan oleh seseorang yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama mereka yang masih dalam pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Suharjo dan Clara (2003: 3) bahwa “Energi diperlukan manusia untuk bergerak atau melakukan pekerjaan fisik dan juga menggerakkan proses-proses dalam tubuh, seperti sirkulasi darah, denyut jantung, pernafasan, pencernaan dan proses fisiologis lainnya”. Adapun makanan yang mengandung gizi yang dianjurkan, yaitu: (a) karbohidrat, (b) lemak, (c) protein, (d) vitamin, (e) mineral, dan (f) air. Latief dalam Gusril (2004: 32) mengelompokkan makanan yang mengandung gizi kedalam beberapa bagian, yaitu: (a) makanan pokok; (b) lauk pauk yang terdiri dari sumber protein dan hewani; (c) buah-buahan, sumber vitamin C dan vitamin A.

Adapun faktor-faktor status gizi, sangat tergantung dari kebiasaan makan sehari-hari yang berdampak terhadap tinggi/rendahnya status gizi seseorang. Asmi (1991: 3) mengatakan bahwa: “Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan seseorang seperti: (1) keadaan ekonomi; (2) jenis makanan yang disukai maupun yang tidak disukai; (3) daerah dan kebangsaan, karena pola makanan pokoknya berbeda; (4) agama; (5) keadaan lingkungan, terutama daerah yang memiliki berbagai musim; (6) kebiasaan makan, maksudnya kebiasaan makan bersama-sama atau sendiri-sendiri; (7) keadaan gizi penderita; (8) penderita penyakit kronis dan tidak ada nafsu makan”.

Pengetahuan gizi adalah segenap yang diketahui oleh seseorang tentang gizi yang mencakup: (a) unsur segenap yang diketahui yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi; (b) makanan terdiri berbagai unsure gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan; (c) semua individu sepanjang hidupnya membutuhkan unsur-unsur gizi yang sama dengan jumlah yang bervariasi; (d) cara penanganan makanan yang mempengaruhi jumlah unsur-unsur gizi dalam makanan, keselamatan penampilan dalam kerja.

Status gizi pada anak juga dapat menyebabkan berbagai permasalahan yang dapat mengganggu pertumbuhan tulang dan otot, hal ini dapat terlihat dari bentuk fisik, kemampuan gerak yang kurang dan mudah terserang penyakit. Suniar (2002) mengatakan bahwa, kekurangan zat-zat gizi dapat menyebabkan berat badan menurun, kemampuan kerja menurun, mudah sakit dan jika kelebihan zat-zat gizi akan mengakibatkan kegemukan dan pergerakan menjadi lamban.

Kekurangan dan kelebihan gizi dapat mengakibatkan gangguan dari dalam diri anak, seperti masalah psikologis dan mental sehingga anak bersifat malas dan tidak fokus dalam belajar. Robert (1978: 8) mengatakan bahwa, “Gizi yang salah dapat menghambat motivasi, kesungguhan berkonsentrasi dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental. Sehingga gizi yang belum normal akan mengakibatkan gangguan dari bentuk fisik maupun dari dalam diri yang dapat menghambat motivasi anak.

Muthoir (1999:40) sebagai ahli pendidikan jasmani mengatakan “kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti”. Menurut Sudarno (1992:1) kesegaran jasmani adalah kapasitas faal/kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan.

Ahli faal menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tugas khas memerlukan kerja muskuler dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama.

Sementara Engkos Kosasih (1984:10) mengatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani apabila organ tubuh tersebut memiliki kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis kerja/melakukan aktifitas masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu yang baik. Selanjutnya Arsil (1999:9) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat ditarik pengertian bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik maka tidak akan mengalami gangguan fungsi tubuh dalam melaksanakan pekerjaan sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja yang baik.

## **METODE PENELITIAN**

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SDN 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk meningkatkan hubungan variable-variable yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variable bebas dan variable terikat (Arikunto, 2006 : 131). Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada SDN 004 Teluk Nilap, sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa puter kelas VI dan V yang berjumlah 33 orang menggunakan teknik *total sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran tinggi dan berat badan serta tes TKJI.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

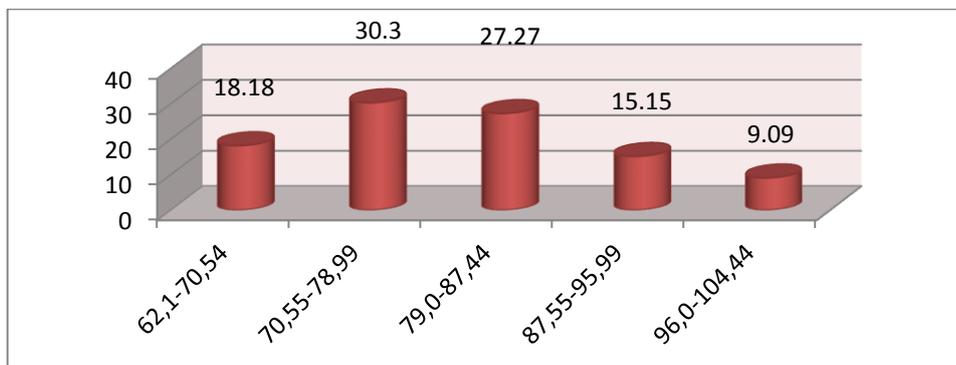
#### **1. Status gizi siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam**

Pengukuran status gizi diperoleh dengan menggunakan baku WHO-HCHS terhadap 33 orang sampel, didapat skor tertinggi 104,3, skor terendah 62,1, rata-rata (mean) 81,21, median 79,3, simpangan baku (standar deviasi) 11,09. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Status gizi (X)**

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	62,1-70,54	6	18,18
2	70,55-78,99	10	30,30
3	79,0-87,44	9	27,27
4	87,55-95,99	5	15,15
5	96,0-104,44	3	9,09
	Jumlah	33	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 33 sampel, 6 orang (18,18%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 62,1-70,54, 10 orang (30,30%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 70,55-78,99, 9 orang (27,27%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 79,0-87,44, 5 orang (15,15%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 87,55-95,99, 3 orang (9,09%) memiliki hasil status gizi dengan rentangan 96,0-104,44. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 1. Histogram Status gizi

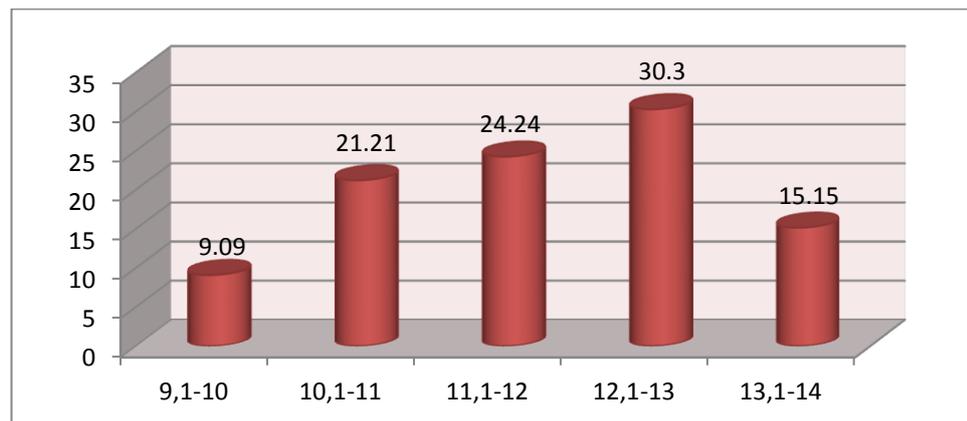
## 2. Kesehatan jasmani siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam

Data kesehatan jasmani siswa diperoleh dari hasil tes TKJI terhadap 33 orang sampel, didapat skor tertinggi 14, skor terendah 10, rata-rata (mean) 12,21, median 12, simpangan baku (standar deviasi) 1,22. Untuk lebih jelasnya lihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel kesegaran jasmani (Y)**

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	9,1-10	3	9,09
2	10,1-11	7	21,21
3	11,1-12	8	24,24
4	12,1-13	10	30,30
5	13,1-14	5	15,15
Jumlah		33	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 33 sampel, 3 orang (9,09%) memiliki hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 9,1-10, 7 orang (21,21%) memiliki hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 10,1-11, 8 orang (24,24%) memiliki hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 11,1-12, 10 orang (30,30%) memiliki hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 12,1-13, 5 orang (15,15%) memiliki kesegaran jasmani dengan rentangan 13,1-14, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram Kesegaran jasmani

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran 3-6

**Tabel 3. Uji normalitas data tes status gizi dengan kesegaran jasmani melalui uji lilliefors**

Variabel	Lo	Lt	Keterangan
Status gizi	0,1099	0,150	Normal
Kesegaran jasmani	0,0510	0,150	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel status gizi dengan kesegaran jasmani lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## C. Analisis data

Untuk membuktikan apakah status gizi sebagai variabel bebas mempunyai hubungan signifikan terhadap kesegaran jasmani, diperlukan serangkaian proses (analisis) data yang dapat dipertanggung jawabkan secara empiris. Sebagai pembuktian yang dimaksud, dapat dilihat perhitungan dengan menggunakan formulasi *product moment*, dapat dilihat pada lampiran 6.

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat rata-rata status gizi sebesar 81,21 dengan simpangan baku 11,09. Untuk skor rata-rata kesegaran jasmani didapat 12,21 dengan simpangan baku 1,22. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa yaitu  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,334$  berarti  $r_{hitung} (0,51) > r_{tab} (0,334)$ , artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam.

## D. Pembahasan

Khumadi (1994:6) status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, penyerapan dan penggunaa zat gizi dari makanan dalam waktu yang lama. Konsumsi zat makanan yang dimaksud adalah untuk mendapatkan energi atau gizi yang seimbang, maka kualitas yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang atau cukup. Dengan demikian kebutuhan akan zat makanan yang mengandung zat gizi sangat diperlukan untuk mendapatkan energi yang cukup dan seimbang bagi tubuh.

Status gizi merupakan ekspresi satu aspek atau lebih dari nutrire seorang individu dalam suatu variabel (hadi,2003). Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan zat-zat gizi yang masuk kedalam tubuh.

Hairy (2002:35) mengatakan bahwa: “kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan cukup intensif dan kesiagaan penuh tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dengan energi yang cukup, baik untuk menikmati waktu luang dan menjalani situasi-situasi yang tidak terduga”. Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada phykological fitness.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, tentang hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam dapat dilihat dari hasil analisis data penelitian status gizi siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam dari 33 orang sampel, 8 orang (24,24%) memiliki status gizi dengan rentangan > 90 termasuk pada kategori gizi baik, 8 orang (24,24%) memiliki atatus gizi dengan rentangan 81-90 termasuk kategori gizi sedang, 11 orang (33,33%) memiliki status gizi dengan rentangan 71-80 termasuk kategori gizi kurang, 6 orang (18,18%) memiliki status gizi dengan rentangan < 60 termasuk kategori gizi buruk,

Dari hasil analisis data penelitian kesegaran jasmani siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam dari 33 orang sampel, 5 orang (15,15%) memiliki hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 14-17 termasuk pada kategori sedang, 28 orang (84,85%) memiliki hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 10-13 termasuk kategori kurang.

Berdasarkan hasil di atas terlihat bahwa siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam memilliki gizi kurang sedangkan hasil kesegaran jasmaninya juga kurang, artinya kurang gizi siswa maka kesegaran jasmaninya juga kurang, terutama SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babussalam dimana  $r_{hit} (0,51) > r_{tab} (0,334)$ .

### **Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut : Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang kesegaran jasmani dapat ditingkatkan lagi. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizi masing-masing agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesegaran jasmani. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya kesegaran jasmani menjadi lebih baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aip Sarifudin. 1979. *Evaluasi Olahraga untuk SPG*. Jakarta: Depdikbud.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK UNP
- Asmira Sutarto. 1980. *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rieka Cipta.
- Cooper, Kenneth.1982. *Aerobik*. Jakarta.PT.Gramedia.
- Depdikbud. 1971. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACFST*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Engkos Kosasih. 1984. *Hubungan Kesehatan Dengan Olahraga*. Jakarta. PT. Karya UNIPRESS
- Gusril. 2005. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK-UNP.
- Mutohir, T Cholik & Gusril. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sumarsardjono Sudoso. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Depdikbud.
- Syafrizar. 2009. *Gizi Olahraga*. Padang. FIK: UNP.