



**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI SISWA DI SD NEGERI 015 PASAR BARU PANGEAN
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

JURNAL

Oleh

JUFRI WADIUN

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

CORRELATION NUTRITION STATUS WITH PHYSICAL FITNESS LEVEL STUDENT GRADE V IN SDN 015 PASAR BARU PANGEAN DISTRICT KUANTAN SINGINGI

Jufri Wadiun¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFO², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³
Jufriwadiun_ijup@yahoo.com¹, saripin12@yahoo.com², kristi.agusrt@yahoo.com³

**PHYSICAL EDUCATION HEALTH AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND SCIENCE EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

ABSTRACT, based on observations of researchers at SDN 015 Pasar Baru Pangean Regency Kuantan Singingi, some students is low or not so well their physical fitness level. This is evident from the appearance and their attitude and conduct, especially in following penjasorkes learning materials, which impressed the students lazy to do sports activities, tired, lackluster and there is a pale face seemed less healthy. From the problems researchers speculate that because the nutritional status of the students, therefore the researchers conducted a study on the relationship with the nutritional status of students' physical fitness. This type of research is correlational while samples were students of class V SDN 015, amounting to 17 people with a total sampling technique. The data in this study were obtained from tests of nutritional status by measuring height and weight of students, TKJI existing test 5 test items. Data were analyzed using product moment correlation and using the Liliefors test for normality. Based on the analysis of data obtained $r_{hitung} 0.310 < 0.497 r_{tabel}$, in other words H_a H_0 accepted and rejected that means it can be concluded that there is no relationship of nutritional status with physical fitness level students of SDN 015 Pasar BaruPangean Regency Kuantan Singingi.

Keywords: *Nutritional Status, Physical Freshness*

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 015 PASAR BARU PANGEAN KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Jufri Wadiun¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFO², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³
Jufriwadiun_ijup@yahoo.com¹, saripin12@yahoo.com², kristi.agusrt@yahoo.com³

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

ABSTRAK, berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SD Negeri 015 Pasar Baru Pangean Kabupaten Kuantan Singingi, sebahagian siswa masih rendah atau belum begitu baik tingkat kesegaran jasmani mereka. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka terutama dalam mengikuti dan melakukan materi pembelajaran penjasorkes, dimana terkesan siswa malas dalam melakukan aktifitas olahraga, cepat lelah, kurang bersemangat dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat. Dari permasalahan tersebut peneliti menduga karena status gizi yang dimiliki siswa, oleh karena itu peneliti melakukan penelitian tentang hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa. Jenis penelitian ini adalah korelasional sedangkan sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 015 yang berjumlah 17 orang dengan teknik *total sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes status gizi dengan mengukur tinggi dan berat badan siswa, tes TKJI yang ada 5 item tes. Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dan menggunakan uji *liliefors* untuk normalitas data. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh $r_{hitung} 0,310 < r_{tabel} 0,497$, dengan kata lain H_a diterima dan H_o ditolak itu berarti dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 015 Pasar Baru Pangean Kabupaten Kuantan Singingi.

Kata Kunci : *Status Gizi, Kesegaran Jasmani*

PENDAHULUAN

Dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan, telah banyak usaha yang dilakukan pemerintah, seperti pembaharuan kurikulum, pengadaan sarana dan prasarana, peningkatan mutu guru serta kegiatan yang merangsang minat siswa untuk belajar. Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa: “Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermababat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa”.

Diantara pendidikan yang terdapat dalam Kurikulum Sekolah Dasar adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) tersebut merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Depdiknas (2006:648) menjelaskan bahwa: Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial; penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan pada peserta didik dapat di Sekolah Dasar, dapat mengembangkan berbagai keterampilan, seperti keterampilan gerak, berfikir kritis dan keterampilan sosial. Di samping itu dari pembelajaran penjasorkes tersebut di harapkan dapat menstabilkan emosional dan tindakan moral menjadi lebih baik. Serta penerapan pola hidup sehat dengan pengenalan lingkungan hidup yang bersih dan sehat. Selanjutnya hal penting dalam tujuan penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani bagi siswa merupakan hal yang penting untuk perkembangan dan pertumbuhan bagi seusia anak-anak Sekolah Dasar. Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1980:105) bahwa “ adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Artinya yang dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari dengan gampang tanpa mengalami kelelahan yang berarti, misalnya dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun di rumah atau beraktifitas seperti bermain dengan teman sebaya dan masih bisa menikmati waktu senggangnya atau untuk keperluan mendadak lainnya.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah status gizi atau yang berhubungan dengan faktor makanan, karena, beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biktalisitor dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Artinya tubuh manusia sangat

memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu usia dan jenis kelamin, kebiasaan siswa dalam aktifitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktifitas bermain, sarana dan prasarana yang baik dapat mempengaruhi siswa aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang dalam proses pembelajarannya erat kaitannya dengan kerja fisik, lingkungan yang bersih dan nyaman, pengetahuan dan pendidikan, sosial ekonomi orang tua, istirahat yang cukup, Serta kondisi fisik, semua ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di SD Negeri 015 Pasar Baru Pangean Kabupaten Kuantan Singingi, yaitu pada saat mengikuti proses pembelajaran penjasorkes, maka penulis beranggapan tingkat kebugaran jasmani sebahagian siswa masih rendah atau belum begitu baik tingkat kebugaran jasmani mereka. Hal ini terlihat sekali dari penampilan dan sikap mereka terutama dalam mengikuti dan melakukan materi pembelajaran penjasorkes, dimana terkesan siswa malas dalam melakukan aktifitas olahraga, cepat lelah, kurang bersemangat dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat.

Dari kenyataan yang telah dikemukakan di atas, penulis beranggapan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri. 015 Pasar Baru Pangean Kabupaten Kuantan Singingi masih ada yang rendah. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut mungkin disebabkan oleh status gizi mereka yang buruk, keadaan lingkungan tempat tinggal dan sekolah yang kurang bersih dan kurang sehat, kebiasaan siswa dalam beraktifitas fisik, sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga siswa malas untuk berolahraga, keterbatasan waktu sehingga istirahat yang cukup karena anak-anak sekarang lebih suka main game dari pada bermain di lapangan dengan teman sebaya, perbedaan usia, kondisi fisik siswa serta pengetahuan, pendidikan dan sosial ekonomi orang tua siswa serta.

Berdasarkan uraian di atas, tentang banyaknya faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 015 Pasar Baru Pangean Kabupaten Kuantan Singingi, maka pada kesempatan ini, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu “Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 015 Pasar Baru Pangean Kabupaten Kuantan Singingi”.

Status Gizi

Menurut Sutarto (2002:12) Gizi adalah zat makanan yang diperlukan tubuh yang terdiri dari: 1) karbohidrat atau hidrat arang, 2) lemak. 3) protein. 4) mineral, 5) vitamin- vitamin, 6) air. Sedangkan yang dimaksud dengan, status gizi menurut Syafrizar (2009:4) adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Sementara Syafrizon (2006:78) mengatakan status gizi yaitu suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang”.

Selanjutnya Khumaidi (1994:6) menyatakan bahwa: “Status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi yaitu bobot atau berat badan seseorang”.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang status gizi yang telah diuraikan di atas, maka status gizi dapat diartikan sebagai jumlah dan makanan dikonsumsi seseorang yang merupakan indikator dari status gizi mereka. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang.

Untuk semua kelompok dan jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan 3 macam penampilan Fisik yaitu gemuk, ideal dan kurus, lebih tinggi dari batas gemuk, tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai status gizi lebih (obesitas). Lebih rendah dari batas angka kurus, tidak termasuk status gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan status gizi kurang. Selanjutnya, Tingkat status gizi seseorang merupakan perilaku seseorang terhadap, kebiasaan pola makan sehari-hari, sebab apa yang dimakan atau dikonsumsi seseorang juga akan berdampak pada proses metabolisme dan apa yang dihasilkan dari dalam dirinya sendiri.

Setiap makanan yang dikonsumsi mengandung komposisi-komposisi zat yang berbeda, baik mutu maupun jumlahnya. Zat yang berasal dari makanan yang diperlukan oleh tubuh adalah gizi. Tubuh manusia mendapat zat makanan yang berasal dari tubuh dan hewan yaitu berupa protein hewani dan protein nabati. Satu macam bahan makanan saja tidak dapat memenuhi semua keperluan tubuh akan berbagai zat makanan. Makanan atau pangan menurut Baliwati (2004:6) merupakan “kebutuhan dasar yang paling esensial bagi tubuh untuk mempertahankan hidup dan kehidupan.

Pangan sebagai sumber zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) menjadi landasan utama manusia untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa makanan yang bergizi penting bagi seseorang untuk kesehatan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan.

Latief dalam Gusril (2004:32), mengelompokkan makanan yang mengandung gizi ke dalam beberapa bagian yaitu: (a) makanan pokok yakni: sumber kalori misalnya roti, nasi, jagung, ketela, sagu, ubi jalar, (b) lauk pauk yang terdiri dari sumber protein hewani: telur, daging, ikan. Sumber protein nabati seperti: kacang kedele, kacang hijau, kacang merah, sayuran hijau atau berwarna misalnya bayam, wortel, bahan makanan yang telah diproses terlebih dahulu misalnya tempe, tahu; (c) buah-buahan, sumber vitamin C dan A misalnya jeruk, pisang dan pepaya. Dapat pula diberikan makanan; (d) tambahan susu 2 kali sehari, yaitu 250 ml setiap kali minum.

Fungsi gizi dalam tubuh berdasarkan zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga yaitu zat tenaga, yang terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. Zat pembangun berupa protein, mineral dan air. Dengan demikian dapat dikatakan zat-zat gizi tersebut dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme. Karbohidrat

memegang peranan penting sebagai penyedia sumber tenaga. Misalnya saja tenaga yang dibutuhkan oleh seorang anak Sekolah Dasar yang dalam kegiatan setiap harinya senang melakukan berbagai bentuk aktifitas fisik seperti bermain kejar-kejaran sambil berlari, melompat dan sebagainya. Semua itu merupakan aktifitas yang membutuhkan sumber tenaga yang diperoleh dari karbohidrat tersebut.

Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari Physical Fitness, dalam kamus bahasa Inggris Physical Fitness berarti kecekatan atau kemampuan. Kesegaran jasmani, biasanya perhatian kita kepada perkembangan otot yang hebat, sebab hal yang demikian memang menyenangkan untuk dipandang disamping memancarkan kekuatan yang terselubung didalamnya. Sementara, dalam Kamus Bahasa Indonesia disebutkan bahwa kesegaran jasmani berasal dari kata segar dan jasmani yang dapat diartikan sebagai suatu keadaan kesehatan tubuh dalam wasana segar atau nyaman.

Menurut Sadoso (1980:105) mengatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Selanjutnya, Rusli Lutan (2001:7) menyatakan bahwa: “Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas”.

Lebih lanjut Nurhasan, (2001:131) mendefinisikan “Kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu Faal merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan atau tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya”.

Dari pendapat di atas jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia, untuk bekerja sehari-hari, mampu belajar bagi para siswa.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan aktifitas fisik olahraga secara teratur. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah merupakan suatu kegiatan dan proses pendidikan yang sinergis dijalankan secara teratur dan berkesmambungan dalam mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki siswa untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional yaitu suatu penelitian untuk menentukan hubungan antara status gizi dengan tingkat ke-segaran jasmani siswa pada SD Negeri 015 Pasar Baru Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 015 Pasar Baru Pangean yang berjumlah 17 orang dengan teknik *total sampling*. Tempat penelitian dilakukan di SDN 015 sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2016. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui tes yaitu, tes status gizi dengan mengukur tinggi dan berat badan sampel, tes TKJI yang terdiri dari 5 item tes. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah: status gizi (X), sedangkan sebagai variabel terikat yaitu tingkat ke-segaran jasmani (Y) siswa SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. Selanjutnya akan diuraikan hasil penelitian yang mencakup: deskripsi data, uji persyaratan analisis hipotesis, uji hipotesis dan pembahasan.

1. Status Gizi Siswa Putera dan Puteri SDN 015 Pasar Baru

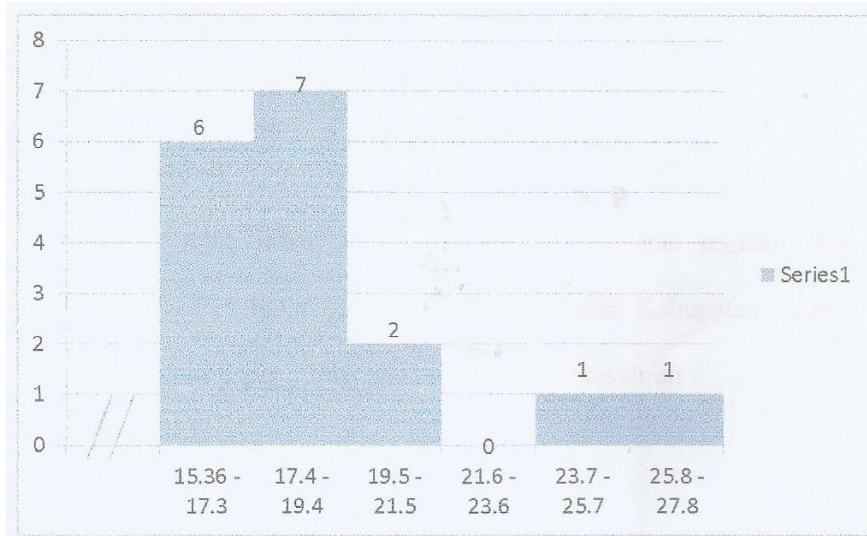
Berdasarkan basil tes status gizi siswa putera SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi yang dilakukan terhadap 17 prang siswa putera, didapatkan skor tertinggi adalah 25,88 dan skor terendah yaitu 15.36. Sedangkan simpangan baku (standar deviasi) adalah sebesar 2.95.

Selanjutnya distribusi hasil data status gizi siswa putera di SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi tersebut dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Status Gizi siswa Putera – Puteri SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	15.36 - 17.3	6	35.29
2	17.4-19.4	7	41.18
3	19.5 -21.	2	11.76
4	21.6 - 23,6	0	0.00
5	23.7-25.7	1	5.88
6	25.8-27.8	1	5.88
Jumlah		17	100.00

Selanjutnya unruk- histogram -varlabel status gizi siswa SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi tersebut lihat gambar 1 dibawah ini :



Gambar 1. Histogram Status Gizi Siswa Putera SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi

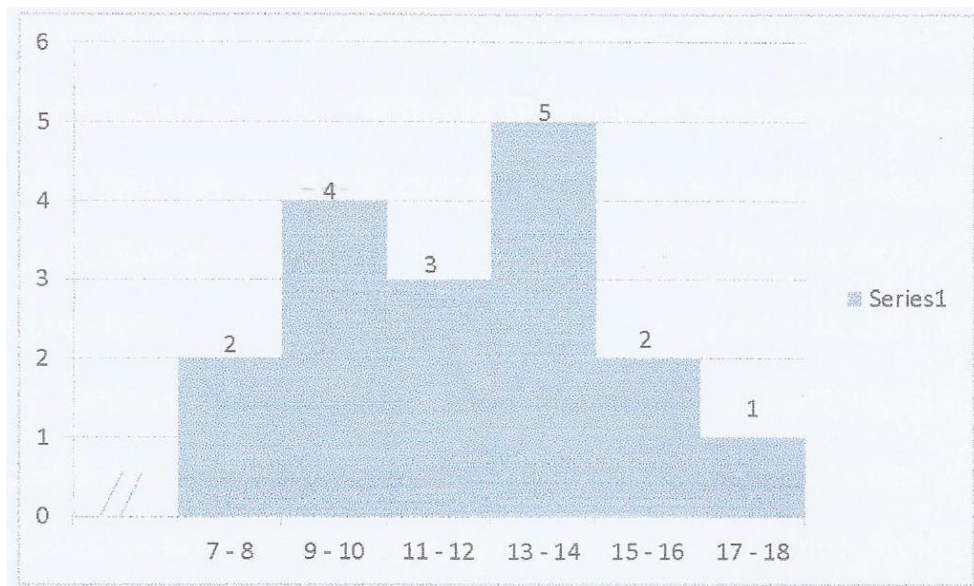
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 015 Pasar Baru

Berdasarkan data dari 17 orana siswa putera puteri di SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi untuk variabel tingkat kesegaran jasmani didapatkan skor tertinggi adalah 17 dan skor terendah yaitu 7. Sedangkan simpangan baku (standor deviasi) adalah 2,91. Selanjutnya distribusi frekuensi kategori data tingkat kesegaran jasmani siswa putera di SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi tersebut dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Data Tingkat kesegaran jasmani Siswa di SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7-8	?	11.76
	9-10	4	23.53
3	11-12	3	17.65
4	13-14	5	29.41
5	15-16	2	11.76
6	17- 18	1	5.88
Jumlah		17	100.00

Untuk lebih jelasnya variabel tingkat kesegaran jasmani siswa putera di SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi, tersebut dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini :



Gambar 2. Histogram Frekuensi Kategori Tingkat Kesegaran Jastruinin! Siswa SD N 015 Pasar Baru Kecamatan Panean Kabupaten Kuantan Singingi

B. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak dapat digunakan uji Lilliefors. Hipotesis uji Lilliefors

H_0 $L_0 < L_t$ data berdistribusi normal

H_a $L_0 > L_t$ data tidak berdistribusi normal

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Data

Variabel	L_0	L_t	Kesimpulan
Statu Gizi (X)	0.179	0.206	Normal
Tingkat Kesegaran Jasmani (Y)	0.098	0.206	

Berdasarkan pada tabel 3 di atas, ternyata hasil uji Lilliefors yang di observasi $L_0 < L_t$ $\alpha = 0.05$, jika L_0 lebih kecil dari L_t hal ini berarti kedua data variabel yang diteliti yaitu, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani berdistribusi normal.

C. Hasil Penelitian

Hipotesis yang, diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Panggean Kabupaten Kuantan Singingi. Untuk

mengetahui besarnya koefisien korelasi antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani, dilakukan analisis korelasi *product moment* dan untuk menguji keberartian (signifikan) koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t korelasi.

Hasil analisis korelasi antara, status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi diperoleh $r_{hitung} 0,310 < r_{tabel} 0,497$ artinya tidak terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingin

D. Pembahasan

Hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. Berdasarkan analisis data koefisien korelasi antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa diperoleh $r_{hitung} 0,31 < r_{tabel} 0,497$, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putera.

Menurut Khumaidi (1994:6) status gizi adalah “keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi yaitu bobot atau berat badan seseorang”. Kebugaran jasmani diartikan oleh Sadoso (1980:105) adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”.

Dari kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa arti kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam menyelesaikan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Misalnya saja dalam melakukan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun di rumah atau dalam melakukan tugas-tugas fisik seperti berolahraga, bermain dan sebagainya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya mereka masih dapat mengisi waktu senggangnya atau untuk keperluan mendadak lainnya.

Dari tes pengukuran status gizi yang dilakukan terhadap 17 orang siswa, ditemukan siswa yang memiliki status gizi kekurangan berat badan tingkat berat adalah sebanyak 14 orang (53,85%) dan siswa yang memiliki status gizi kekurangan berat badan tingkat ringan yaitu 6 orang (23,08%).

Siswa yang memiliki status gizi normal adalah 5 orang (19,23%) dan siswa yang memiliki status gizi kelebihan berat badan tingkat berat yaitu hanya 1 orang (3,85%) dan tidak ada siswa yang memiliki status gizi kelebihan berat badan tingkat ringan.

Selanjutnya tes pengukuran status gizi dari 20 orang siswa puteri, ditemukan siswa yang memiliki status gizi kekurangan berat badan tingkat berat adalah sebanyak 11 orang (55%) dan siswa yang memiliki status gizi kekurangan berat badan tingkat ringan yaitu 2 orang (10%). Sedangkan siswa yang memiliki

status gizi normal adalah 7 orang (35%) dan siswa yang memiliki status gizi kelebihan berat badan tingkat berat dan status gizi kelebihan berat badan tingkat ringan tidak ada satu orangpun siswa yang memilikinya.

Penyebab dari gizi kurang atau gizi buruk tersebut misalnya saja di sebabkan oleh kebiasaan makanan (pola makan) atau cara-cara yang dipakai orang pada umumnya untuk memilih bahan makanan yang mereka makan dan mungkin keadaan sosial ekonomi orang siswa yang rendah, sehingga tidak mungkin mampu memenuhi kecukupan gizi bagi anak mereka, serta pengatuh semakin mahal harga kebutuhan bahan makanan yang bergizi dan ketimpangan antara jumlah anak dengan penghasilan orang tua, sehingga tidak terpenuhi kebutuhan gizi anaknya

Rendahnya, tingkat kesegaran jasmani siswa di SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi tersebut salah satu faktor penyebabnya adalah status gizi mereka belum baik atau status gizi mereka yang buruk. Di samping itu ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. diantaranya, adalah usia, latihan, kebiasaan siswa dalam berolahraga atau beraktifitas fisik, sarana dan prasarana, lingkungan yang bersih, istirahat yang cukup, sosial ekonomi orang tua siswa dan sebagainya. Untuk itu perlu kiranya bagi orang agar memberikan kesempatan dan kebebasan anak dalam bermain dan beraktifitas olahraga, karena melalui latihan-latihan olahraga dan aktivitas bermain dapat memelihara, dan meningkatkan kesegaran jasmani mereka.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 015 Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi, dikarenakan $r_{hitung} 0,310 < r_{tabel} 0,497$. Dengan kata lain H_a diterima dan H_o ditolak

REKOMENDASI

1. Guru penjasorkes:
 - a. Memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya status gizi, karena status gizi dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.
 - b. Dalam membelikan materi pembelajaran penjasorkes dalam bentuk permainan agar siswa aktif berlatih dan bermain, karena hal ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka.
2. Pihak sekolah, agar memberikan sosialisasi kepada orang tua atau wali murid tentang pengetahuan ilmu gizi dengan bekerjasama dengan instansi terkait.
3. Siswa agar lebih rajin dan serius dalam beraktifitas fisik seperti berolahraga dan bermain dengan teman sebaya, sehingga tingkat kesegaran jasmani menjadi lebih baik.
4. Orang tua wali murid, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya dan

memberi kebebasan untuk bermain karena hal ini dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaeni Sediaoetaina. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Ratna.
- Depdiknas, 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Evaluasi Pengajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Robert dkk, 1978. *Perumusan Ilmu Gizi*. Jakarta. Grainedia.
- Sadoso Sumosardjono. 1980. *Sehat dan Bugar*, Jakarta: PT. Gramedia.
- Safrizon dan Wilda Wells. 2006. *Ilmu Gizi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negen Padang.
- Sudarsono, 1992. *Kebugaran dan Kesehatan Anda*. Padang: SP 4 Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
- Suniar. 1994. *Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehiangga 2010*. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- Surdjaji. 1991 *Ketauliah tingkat tingkat kesegaran jasmani anda*. Jakarta. Pusat kesegaran Jasmani dan rekreasi Depdikbud.
- Syafruddin, 2006. *Pendidikan Jasmani & Olahraga Sebagai Sub-Sistem Keolahragaan Nasional*. Di sampaikan dalam Semlok Nasional Kurikulum Model Pembelajaran Penjas. Padang. UNP.
- UU RI No. 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Sinar Grafika.
- UU RI No. 3 Tahun 2005. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Sinar