



**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA DI SD
NEGERI 2 LUBUK MUDA**

JURNAL

Oleh

ZUBAIDAH

1305188582

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

2015

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 2 LUBUK MUDA

Zubaidah¹, Drs. Slamet, M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
zubaidah_iru@yahoo.com¹, nitawijayanti87@yahoo.com³

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

ABSTRACT, Problems in this study originated from the observation or observation by the author in the field, that the level of physical fitness of students at SDN 2 Lubuk Muda still low. Many factors lead to low levels of physical fitness that include nutritional status. So the purpose of this study was to determine the relationship of nutritional status and physical fitness level of students at SDN 2 Lubuk Muda. This type of research is correlational. The population in this study all students at SDN 2 Lubuk Muda, amounting to as many as 119 people. The sampling technique used purposive sampling. Thus the sample in this study amounted to as many as 46 people, with details of 26 male students and 20 female students. The data collected by measuring the two variables. for nutritional status by testing anthropometri. Meanwhile, to obtain data on physical fitness physical fitness tests Indonesia. Data were analyzed using product moment correlation. Based on the analysis of data obtained relationship with the nutritional status of students' physical fitness level 2 Lubuk Muda Elementary School, for the son obtained $r_{hitung} 0.436 > 0.388 r_{tabel}$, female students obtained $r_{hitung} 0.477 > 0.444 r_{tabel}$, and accepted as true empirically. This means that there is a significant relationship (significant) between nutritional status and physical fitness accepted as true by the real (empirical).

Keywords : *nutritional status, physical fitness*

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 2 LUBUK MUDA

Zubaidah¹, Drs. Slamet, M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
zubaidah_iru@yahoo.com¹, nitawijayanti87@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Masalah dalam penelitian ini berawal dari pengamatan atau observasi yang penulis lakukan di lapangan, bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 2 Lubuk Muda masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani tersebut diantaranya adalah status gizi. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 2 Lubuk Muda. Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa di SD Negeri 2 Lubuk Muda yang berjumlah sebanyak 119 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 46 orang, dengan rincian 26 orang siswa putera dan 20 orang siswa puteri. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran terhadap kedua variabel. untuk status gizi dengan melakukan tes antropometri. Sedangkan untuk memperoleh data kesegaran jasmani dilakukan tes kesegaran jasmani indonesia. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lubuk Muda, untuk putera diperoleh $r_{hitung} 0,436 > r_{tabel} 0,388$, siswa puteri diperoleh $r_{hitung} 0,477 > r_{tabel} 0,444$, dan diterima kebenarannya secara empiris. Artinya terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan kesegaran jasmani diterima kebenarannya secara nyata (empiris).

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 bermartabat 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 social; 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, bikalisitor 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 kesegaran 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 kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di SD Negeri 2 Lubuk Muda, yaitu pada saat mengikuti proses pembelajaran penjasorkes, maka penulis beranggapan tingkat kesegaran jasmani sebahagian siswa masih rendah atau belum begitu baik tingkat kesegaran 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 kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lubuk Muda masih ada yang rendah. Rendahnya tingkat kesegaran 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 kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 2 Lubuk Muda, maka pada kesempatan ini, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu “Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 2 Lubuk Muda”.

Status Gizi

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.

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 fiexsibilitas".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah bersifat korelasional yaitu suatu penelitian untuk menentukan hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa pada SD Negeri 2 Lubuk Muda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 2 Lubuk Muda yang berjumlah sebanyak 95 orang, yang terdiri dari 59 orang siswa putera dan 36 orang siswa puteri. Dalam penelitian ini sampel diambil dengan teknkik *purposive sampling*. Menurut Yusuf (2005:105) *purposive sampling* yaitu “pengambilan sampel yang didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Maka sampelnya adalah siswa kelas IV dan kelas V saja, karena keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga, yang dimiliki peneliti. Dengan demikian jumlah sampelnya adalah 26 orang siswa laki-laki dan 20 orang siswa perempuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Dekripsi Data

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah: status gizi (X), sedangkan sebagai variabel terikat yaitu tingkat kesegaran jasmani (Y) siswa SD Negeri 2 Lubuk Muda. Selanjutnya akan diuraikan hasil penelitian yang mencakup: deskripsi data, uji persyaratan analisis hipotesis, uji hipotesis dan pembahasan.

1. Status Gizi Siswa Putera

Berdasarkan hasil tes status gizi siswa putera SD Negeri 2 Lubuk Muda yang dilakukan terhadap 26 orang siswa putera, didapatkan skor tertinggi adalah 26,34 dan skor terendah yaitu 9,78. Sedangkan range (jarak pengukuran) adalah 16,56. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 16,57, dan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah sebesar 3,30.

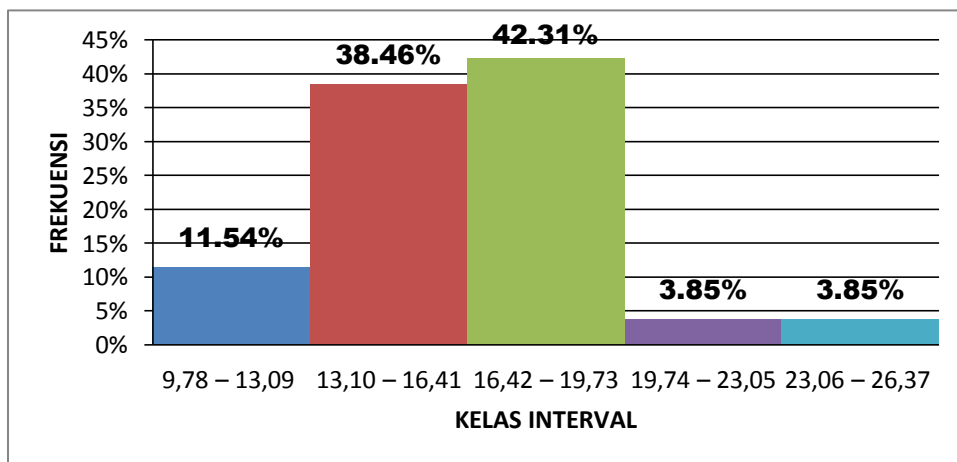
Selanjutnya distribusi hasil data status gizi siswa putera di SD Negeri 2 Lubuk Muda tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Status Gizi siswa Putera
SD Negeri 2 Lubuk Muda**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
9,78 – 13,09	3	11,54%
13,10 – 16,41	10	38,46%
16,42 – 19,73	11	42,31%
19,74 – 23,05	1	3,85%
23,06 – 26,37	1	3,85%
JUmlah	26	100%

Berdasarkan pada Tabel 4 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 26 orang siswa putera di SD Negeri 2 Lubuk Muda untuk variabel status gizi, yang memiliki status gizi kelas interval 9,78 – 13,09 adalah sebanyak 3 orang (11,54%), kelas interval 13,10 – 16,41 yaitu sebanyak 10 orang dan yang memiliki kelas interval 16,42 – 19,73 adalah sebanyak 11 orang (42,31%). Sedangkan yang memiliki kelas interval 19,74 – 23,05 dan kelas interval 23,06 – 26,37 masing-masing hanya 1 orang (3,85%).

Selanjutnya untuk histogram variabel status gizi siswa putera SD Negeri 2 Lubuk Muda tersebut lihat gambar 7 halaman berikutnya.



Gambar 7 Histogram Status Gizi Siswa Putera SD Negeri 2 Lubuk Muda

Selanjutnya berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di halaman sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa siswa putera yang memiliki status gizi di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 13 orang (50%) dan yang memiliki status gizi dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun yang memilikinya. Selanjutnya yang memiliki status gizi untuk di bawah skor kelompok rata-rata yaitu sebanyak 13 orang (50%).

2. Status Gizi Siswa Puteri

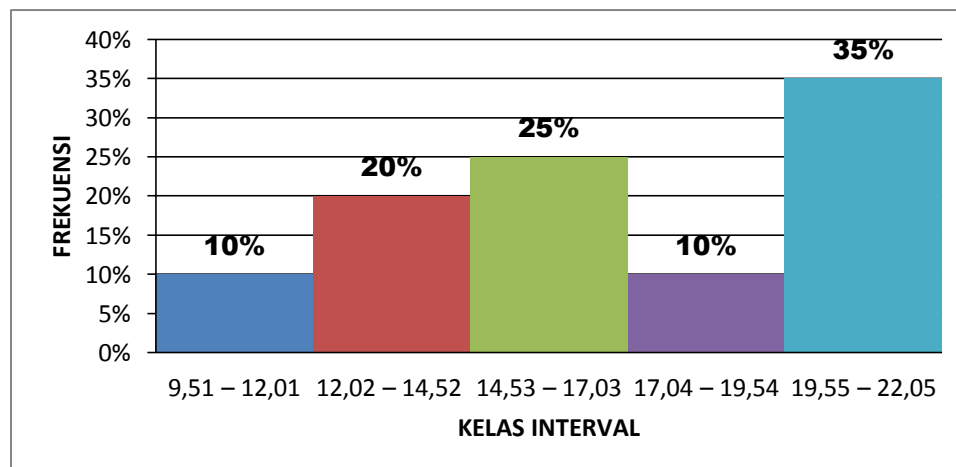
Berdasarkan hasil tes status gizi siswa di SD Negeri 2 Lubuk Muda yang dilakukan terhadap 20 orang siswa puteri, didapatkan skor tertinggi 22,05 dan skor terendah 9,51, sedangkan range (jarak pengukuran) adalah 12,54. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 16,64, dan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah sebesar 3,88. Selanjutnya distribusi hasil data status siswa puteri di SD Negeri 2 Lubuk Muda tersebut dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Hasil Data Status Gizi siswa Puteri SD Negeri 2 Lubuk Muda

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
9,51 – 12,01	2	10%
12,02 – 14,52	4	20%
14,53 – 17,03	5	25%
17,04 – 19,54	2	10%
19,55 – 22,05	7	35%
Jumlah	20	100%

Pada Tabel 5 di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang siswa puteri di SD Negeri 2 Lubuk Muda untuk variabel status gizi, yang memiliki kelas interval 9,51 – 12,01 adalah 2 orang (10%), kelas interval 12,02 – 14,52 adalah 4 orang (20%) dan yang memiliki kelas interval 14,53 – 17,03 adalah 5 orang (25%). Sedangkan yang memiliki kelas interval 17,04 – 19,54 adalah 2 orang dan kelas interval 19,55 – 22,05 adalah sebanyak 7 orang (35%). Untuk histogram variabel status gizi siswa puteri SD Negeri 2 Lubuk Muda tersebut dapat dilihat pada gambar 8.

25



Gambar 8. Histogram Status Gizi Siswa Puteri SD Negeri 2 Lubuk Muda

Selanjutnya berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di halaman sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa siswa puteri di SD Negeri 2 Lubuk Muda, yang memiliki status gizi di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 9 orang (45%) dan dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun yang memilikinya. Sedangkan untuk di bawah skor kelompok rata-rata yaitu sebanyak 11 orang (55%)

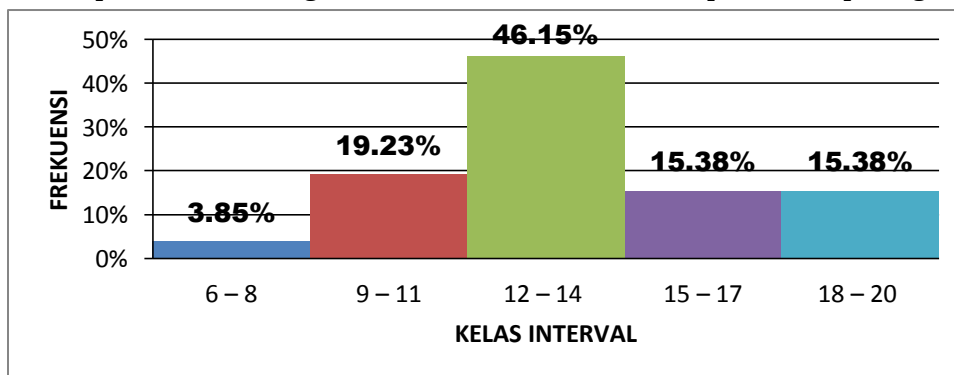
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera

Berdasarkan data dari 26 orang siswa putera di SD Negeri 2 Lubuk Muda, untuk variabel tingkat kesegaran jasmani didapatkan skor tertinggi adalah 18 dan skor terendah yaitu 7. Sedangkan range (jarak pengukuran) adalah 11. Berdasarkan data kelompok untuk variabel tingkat kesegaran jasmani diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 13,50 dan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah 2,76. Selanjutnya distribusi frekuensi kategori data tingkat kesegaran jasmani siswa putera di SD Negeri 2 Lubuk Muda, tersebut dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6. Distribusi Data Tingkat kesegaran jasmani Siswa Putera di SD Negeri 2 Lubuk Muda

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif (%)
6 – 8	1	3,85%
9 – 11	5	19,23%
12 – 14	12	46,15%
15 – 17	4	15,38%
18 – 20	4	15,38%
Jumlah	26	100%

Berdasarkan data pada Tabel 6, maka dapat disimpulkan bahwa dari 26 orang siswa putera di SD Negeri 2 Lubuk Muda, yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kelas interval 6 – 8 hanya 1 orang (3,85%), kelas interval 9 – 11 adalah 5 orang (19,23%) dan yang memiliki kelas interval 12 – 14 adalah sebanyak 12 orang (46,15%). Sedangkan untuk kelas interval 15 – 17 dan 18 – 20 masing-masing adalah 4 orang. Untuk lebih jelasnya variabel tingkat kesegaran jasmani siswa putera di SD Negeri 2 Lubuk Muda, tersebut dapat dilihat pada gambar 9.



Gambar 9. Histogram Frekuensi Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera SD Negeri 2 Lubuk Muda

Berdasarkan uraian penskoran tentang variabel tingkat kesegaran jasmani siswa putra di SD Negeri 2 Lubuk Muda yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 8 orang (30,77%) dan dalam kelompok rata-rata adalah 5 orang (19,23%). Sedangkan untuk di bawah skor kelompok rata-rata yaitu sebanyak 13 orang (50%).

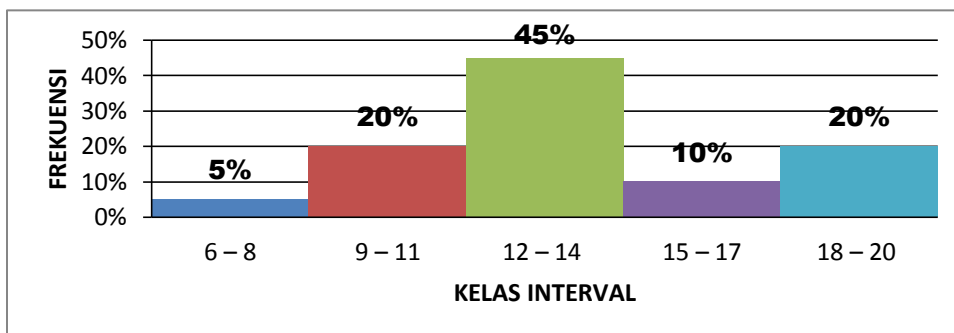
4. Tingkat kesegaran jasmani Siswa Puteri

Berdasarkan data dari 20 orang siswa puteri di SD Negeri 2 Lubuk Muda untuk variabel tingkat kesegaran jasmani didapatkan skor tertinggi adalah 18 dan skor terendah yaitu 7. Sedangkan range (jarak pengukuran) adalah 11. Berdasarkan data kelompok untuk variabel tingkat kesegaran jasmani diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 13,55 dan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah 3,14. Selanjutnya distribusi data tingkat kesegaran jasmani siswa puteri SD Negeri 2 Lubuk Muda tersebut dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Hasil Data Tingkat kesegaran jasmani siswa Puteri SD Negeri 2 Lubuk Muda Kabupaten Bengkalis

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif (%)
6 – 8	1	5%
9 – 11	4	20%
12 – 14	9	45%
15 – 17	2	10%
18 – 20	4	20%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan data pada Tabel 7, maka dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang siswa puteri yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kelas interval 6 – 8 hanya 1 orang (5%), kelas interval 9 – 11 adalah 4 orang (20%) dan yang memiliki kelas interval 12 – 14 adalah sebanyak 9 orang (45%). Sedangkan yang memiliki kelas interval 15 – 17 adalah 2 orang (10%) dan kelas interval 18 – 20 adalah 4 orang (20%). Untuk lebih jelasnya variabel tingkat kesegaran jasmani siswa puteri di SD Negeri 2 Lubuk Muda, tersebut dapat dilihat pada gambar 10.



Gambar 10. Histogram Frekuensi Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Puteri di SD Negeri 2 Lubuk Muda

Berdasarkan uraian penskoran tentang variabel tingkat kebugaran jasmani siswa putri di SD Negeri 2 Lubuk Muda yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa putri di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 6 orang (30%) dan dalam skor kelompok rata-rata adalah 5 orang (25%). Sedangkan untuk di bawah skor kelompok rata-rata yaitu sebanyak 9 orang (45%).

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 8. Rangkuman Uji Normalitas Data

Variabel	L_0	L_t	Kesimpulan
Status gizi siswa putra (X)	0,120	0,167	Normal
Status gizi siswa putri (X)	0,103	0,190	
Tingkat kebugaran jasmani siswa putra (Y)	0,128	0,167	
Tingkat kebugaran jasmani siswa putri (Y)	0,144	0,190	

Berdasarkan pada tabel 8 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 kebugaran jasmani berdistribusi normal.

C. Analisis dan Hasil Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lubuk Muda. 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 SD Negeri 2 Lubuk Muda untuk siswa putra diperoleh $r_{hitung} 0,436 > r_{tabel} 0,388$ dan untuk siswa putri diperoleh $r_{hitung} 0,477 > r_{tabel} 0,444$, artinya terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lubuk Muda. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi dilakukan uji t. Uji t tersebut lihat pada tabel 9.

**Tabel 9. Rangkuman Uji signifikansi Koefisien Korelasi
Antara Variabel Status Gizi Terhadap
Tingkat kesegaran jasmani**

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
X dan Y siswa putera	2,37	1,71	Signifikan
X dan Y siswa puteri	2,30	1,73	

Berdasarkan tabel 9 di atas, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lubuk Muda, diterima kebenarannya secara empiris.

Selanjutnya untuk melihat kontribusi status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani digunakan rumus deteriman $r^2 \times 100\%$. Untuk siswa putera diperoleh r_{hitung} yaitu $0,436^2 \times 100\% = 19,01\%$ dan siswa puteri diperoleh r_{hitung} yaitu $0,477^2 \times 100\% = 22,75\%$. Dengan demikian besar kontribusi status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putera di SD Negeri 2 Lubuk Muda adalah 19,01% dan untuk siswa puteri adalah sebesar 22,75%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

D. Pembahasan

Hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lubuk Muda. Berdasarkan analisis data koefisien korelasi antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani untuk siswa putera diperoleh r_{hitung} 0,483 > r_{tabel} 0,468, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putera.

Selanjutnya berdasarkan analisis data koefisien korelasi antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani untuk siswa puteri diperoleh r_{hitung} 0,474 > r_{tabel} 0,396, artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara status gizi dengan hasil belajar penjas siswa puteri SD Negeri 2 Lubuk Muda.

Kemudian diketahui bahwa besarnya kontribusi status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putera di SD Negeri 2 Lubuk Muda adalah 19,01% dan untuk siswa puteri adalah sebesar 22,75%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin baik staus gizi siswa, maka berkemungkinan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 2 Lubuk Muda tersebut.

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”. Kesegaran 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 kesegaran 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 26 orang siswa putra, 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 putri, 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.

Berdasarkan gambaran tentang status gizi siswa di SD Negeri 2 Lubuk Muda, maka dapat disimpulkan bahwa dari 56 orang siswa yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini, hanya 12 orang (21,43%) yang memiliki status gizi normal dan hanya 1 orang (1,79%) siswa yang memiliki status gizi kelebihan berat badan tingkat berat. Sebanyak 43 orang (76,79%) siswa memiliki status gizi kekurangan berat badan tingkat berat dan tingkat ringan. Artinya sebagian besar siswa di SD Negeri 2 Lubuk Muda mengalami gizi buruk. Penyebab dari gizi kurang atau gizi buruk tersebut misalnya saja disebabkan 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 mampu memenuhi kecukupan gizi bagi anak mereka, serta pengaruh semakin mahal harga kebutuhan bahan makanan yang bergizi dan ketimpangan antara jumlah anak dengan penghasilan orang tua, sehingga tidak terpenuhi kebutuhan gizi anaknya.

Selanjutnya bila dilihat dari data tentang tingkat kesegaran jasmani, dari 26 siswa putra tidak satu orangpun yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali dan siswa yang memiliki kategori baik adalah 4 orang (15,38%). Sedangkan untuk kategori sedang yaitu 9 orang (34,62%) dan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang adalah 12 orang (46,15%) dan hanya 1 orang (3,85%) siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang sekali. Sedangkan untuk siswa putri, dari 20 orang yang dijadikan sampel, yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali tidak satu orangpun yang memilikinya, dan 4 orang (20%) siswa yang memiliki kategori baik. Sedangkan untuk kategori sedang adalah 7 orang (35%) dan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang adalah 8 orang (40%) dan hanya 1 orang (5%) siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang sekali.

Dari temuan di atas, dapat diartikan secara garis besar tingkat kesegaran jasmani siswa memang rendah, karena ditemukan dari 46 orang siswa di SD Negeri 2 Lubuk Muda yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik hanya 8 orang (14,29%) dan selebihnya 38 orang (85,71%) tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Artinya masih banyak siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya.

Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 2 Lubuk Muda 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 kesegarana jasmani mereka.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis ditemukan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Lubuk Muda, untuk putera diperoleh $r_{hitung} 0,436 > r_{tabel} 0,388$, siswa puteri diperoleh $r_{hitung} 0,477 > r_{tabel} 0,444$, dan diterima kebenarannya secara empiris. Statu gizi memberikan kontribusi (sumbangan) untuk siswa putera sebesar 19,01% dan untuk siswa puteri sebesar 22,75% terhadap tingkat kesegaran jasmani mereka.

Rekomendasi

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:Guru penjasorkes: Memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya status gizi, karena status gizi dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Dalam memberikan materi pembelajaran penjasorkes dalam bentuk permainan agar siswa aktif berlatih dan bermain, karena hal ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka. Pihak sekolah, agar memberikan sosialisasi kepada orang tua atau wali murid tentang pengetahuan ilmu gizi dengan bekerjasama dengan instansi terkait. Siswa agar lebih rajin dan serius dalam beraktifitas fisik seperti berolahraga dan bermain dengan teman sebaya, sehingga tingkat kesegaran jasmani menjadi lebih baik. 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

- Depdiknas, 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta.
- Khumaidi. 1994. Bahan Pangan dan lahan. Jakarta: Balai Pustaka.
- Lutan, Rusli. 2001. Asas-Asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Sadoso Sumosardjono. 1980. Sehat dan Bugar. Jakarta: PT. Gramedia.
- UU RI No. 20 Tahun 2003. Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta : Sinar Grafika.
- UU RI No. 3 Tahun 2005. Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta : Sinar Grafika.