HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS II DI SMP NEGERI 3 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2016/2017

(Skripsi)

Oleh:
RIANTI ANGGRAENI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016

ABSTRAK

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASAMNI SISWA PUTRA KELAS II DI SMP NEGERI 3 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Oleh

Rianti Anggraeni

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas II di SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2015/2016. Dan diharapkan bermanfaat bagi guru/ pelatih, sebagai bahan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes.Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas II di SMP Negeri 3 Jati Agung dengan jumlah sampel 62 siswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *one shoot model* atau satu kali pengambilan data dan teknik analilis data menggunakan *Multiple Regresi*. Hasil penelitian menunjukan bahwa status gizi siswa Putera Kelas II di SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2015/2016 memiliki koefesien korelasi antara status gizi dengan kecepatan adalah sebesar 0.001 yang menunjukan hasil signifikan, status gizi dengan kekuatan otot perut 0.002 signifikan, status gizi dengan kekuatan otot lengan adalah sebesar 0.002 signifikan, status gizi dengan daya ledak tungkai adalah sebesar 0.005 menunjukan hasil signifikan, status gizi dengan daya tahan umum (jantung dan paru) adalah sebesar 0.000 signifikan, status gizi dengan tingkat kebugaran adalah sebesar 0.001 signifikan, sehingga hasil semua tes adalah signifikan. Kesimpulan : penelitian ini menunjukan bahwa status gizi mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, dari semua komponen yang di ujikan yang paling berpengaruh adalah daya tahan tubuh umum (jantung dan paru) ,Rekomendasi dari hasil penelitian ini bahwa untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik harus di sesuaikan dengan asupan gizi dan nutrisi yang seimbang, selain itu untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik juga seseorang harus menyesuaikan dengan kegiatan dirinya sehari-hari.

Kata Kunci: gizi, kebugaran jasmani, korelasi.

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS II DI SMP NEGERI 3 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Oleh:

Rianti Anggraeni
1213051057

Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan
Program Study Penjaskesrek
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016

Judul Skripsi : **HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS II DI SMP NEGERI 3 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2015/2016**

Nama Mahasiswa : Rianti Anggraeni

No. Pokok Mahasiswa : 1213051057

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.	**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**
NIP 19580127 198503 1 003	NIP 19581210 198712 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.** .....

Sekretaris : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.** .....

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Suranto, M.Kes.** .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum
NIP 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **01 Juli 2016**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Rianti Anggraeni
NPM	: 1213051057
Tempat Tanggal Lahir	: Tanjung Senang, 29 Juli 1994
Alamat	: Jl. Ratudibalau No.106 Tannjung Senang Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS II DI SMP NEGERI 3 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN" adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang di laksanakan pada tanggal 2 April 2016, skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 1 Juli 2016

Rianti Anggraeni

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Rianti Anggraeni, dilahirkan di Tanjung Senag pada tanggal 29 Juli 1994 sebagai anak pertama dari pasangan bapak Alip Suparlan dan Ibu Patmawati.

Pendidikan formal yang telah di tempuh penulis antara lain: Taman Kanak-kanak Melati Puspa lulus Tahun 2000. Kemudian Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 2 Perumnas Wayhalim selesai pada tahun 2006. Kemudian masuk Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 21 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2009. Kemudian masuk Sekolah Menengah Atas SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung lulus tahun 2012.

Pada tahun 2012, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan melalui jalur Seleksi Nasional Mauk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai Sekolah Dasar hingga menjadi Mahasiswa penulis juga sering mengikuti bebrapa kejuaraan Tae Kwon Do mulai dari tingkat Kabupaten maupun Provinsi.

1. Juara I Pra-Junior Putri SABURAI CUP III 2012
2. Juara II Pra-Yunior Putri UNILA CUP XI 2006
3. Juara II Pra-Yunior Putri HARPER GSP CUP I 2007
4. Juara III Yunior Putri JWP CUP 2011
5. Juara III Pra-Yunior Putri UNILA CUP XII 2007
6. Juara III Yunior Putri IT TELKOM CUP II 2010
7. DAN I KUKKIWON 2012

Pada tahun 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SMP 3 Bandar Negeri Suoh Kab. Lampung Barat. Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

Ilmu itu lebih baik dari harta, ilmu itu menjaga Engkau dan Engkau menjaga harta. Ilmu itu penghukum (hakim) dan harta sebagai terhukum. Harta itu berkurang apabila dibelanjakan, tetapi ilmu akan bertambah bila dibelanjakan.
(Ali bin Abi Thalib)

.
.
.

Always be your self no matter what they say and never be anyone else even they look better than you.
(Rianti Anggraeni)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan kepada ku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:

Ayahanda Alip Suparlan dan Ibunda Patmawati

Dan adik-adik yang ku sayangi (Maulidia Cici Anggraini dan Amelia Syafira Anggraini), serta seluruh keluarga, sahabat dan teman-temanku angkatan 2012 yang telah

membantu dan mendoakan,

selalu mengharapkan

hal yang terbaik

“untukku”

Alamamter Tercinta

(Rianti Anggraeni)

SANWANCANA

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul : “Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebuugaran Jasnmani Siswa Putera Kelas II di SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2015/2016”. Penyusunan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi Strata Satu (Sl) pada jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskesrek di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa berkat bantuan dari berbagai pihak, maka skripsi ini dapat tersusun, Untuk itu penulis sampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Hasriadi Mat Akin, M.P. Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, yang telah memberi izin kepada penulis untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama mengenyam pendidikan di kampus.
3. Ibu Dr. Risanti Rini, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, segenap dosen beserta karyawan FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes. selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memburikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.

Bapak Drs. Ade Jubaedi,M.Pd. selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek sekaligus pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memburikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis. Bapak Dr. Suranto, M.Kes. selaku Pembahas yang telah memberikan banyak masukan kepada penulis.

5. Kepala SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan beserta dewan guru dan siswa-siswi yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini..
6. Bapak dan ibu dosen Penjaskes yang telah membantu dalam proses perkuliahan, bimbingan, pembinaan serta atas segala ilmu yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Bapak dan ibu staf Tata Usaha FKIP Unila, yang telah membantu proses terselesaikannya skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan KKN-KT Bumi Hantatai yang sangat istimewa (Dwi, Mega, Nia, Dinda, Meysi, Marina, Krisna, Apri, dan Jeck). Terima kasih untuk 2 bulan yang penuh dengan kenangan dan luar biasa. Teman-teman seperjuangan Penjaskes 2012 (Falensia, Ulfa, Gia, Dianita, Ali, Okti, Saldi) dan sahabat-sahabatku yang lain, yang bersama-sama berjuang dari awal masuk perkuliahan hingga saat ini. Sahabat-sahabat ku yang telah memberi motivasi dan semangatnya selma mengerjakan skripsi ini (Mia Anesta, Ananda Ramadhini Satriana, Andreza Pandu Kusuma, Beno Sutrisno, Satria Kurnia Pratama, Dhaniko Saputra Sembiring,S.H., Afisillo Faturahman, Ahmad Rizki, Amanda Julva, Refki Mahardika, Aditya Santa Nugraha, Rendika Yoki Rahman)

Akhirnya, penulis meminta maaf atas segala kesalahan yang telah dilakukan baik disengaja maupun tidak disengaja, tutur yang melukai nurani, sikap yang

menyakiti. Harapan penulis, semoga skripsi ini menyisakan kenangan dan menjadi bahan rujukan untuk penulisan laporan selanjutnya. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini banyak kekeliruan dan sumbangsih, oleh karena itu penulis meminta kepada pembaca untuk memberikan masukan, kritik, dan saran guna mempebaiki karya tulis selanjutnya.

Bandar Lampung, 1 Juli 2016

Penulis,

Rianti Anggraeni

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN..... xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Rumusan Masalah 6
D. Tujuan Penelitian..... 7
E. Manfaat Penelitian..... 8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tingkat Kebugaran Jasmani 9
B. Status Gizi 18
C. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jamani 30
D. Penelitian yang Relevan 31
E. Kerangka Pikir..... 33
F. Hipotesis..... 33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian 35
B. Populasi dan Sampel Penelitian 35
C. Disain Penelitian 39
D. Definisi Oprasional Variabel 39
E. Instrumen Tes..... 42
F. Teknik Pengumpulan Data 44
G. Pengambilan Data 51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 54
B. Pembahasan 64

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan..... 70
B. Saran..... 71

DAFTAR PUSTAKA..... 73

LAMPIRAN..... 75

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13-15 tahun)..... 7

Batas ambang indeks Massa tubuh (IMT) di Indonesia..... 27

Kategori Status Gizi Siswa 55

Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa..... 56

Hasil analisis korelasi pada siswa putra..... 57

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

Grafik Hasil Tes Lari sprint 50 Meter (*Kecepatan)* 51

Grafik Hasil Tes Sit-Up (*Otot Perut)*..... 52

Grafik Hasil Tes Pull-Up (*Otot Lengan)*..... 52

Grafik Hasil Tes Vertical Jump (*Daya Ledak Tungkai)* 53

Grafik Lari 1000Meter (*Daya Tahan Umum)*..... 53

Lari 50 meter..... 42

Persiapan permulaan angkat tubuh..... 43

Gerakan gantung angkat tubuh..... 43

Gerakan awal Sit-Up..... 44

Mengukur jngkauan tangan..... 44

Gerakan awal vertical jump 44

Gera loncat tegak..... 45

Posisi stsrt lari 1000m..... 46

Posisi saat akan finish 47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Formulir TKJI 76
2. Srat Izin Penelitian 77
3. Surat Balasan Penelitian..... 78
4. Tabulasi Data Hasil Penelitian Status Gizi 79
5. Tabulasi Data Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani 80
6. R Tabel Product Moment..... 82
7. Perhitungan Data Z-skor 84
8. Perhitungan T-skor 86
9. Lampiran Foto..... 89

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Maryanto dkk. (1993 : 51) bahwa:

> Pengajaran pendidikan jasmani bukan, hanya sebagai kesempatan siswa untuk memperoleh kegiatan penyela diantara kesibukan belajar sekedar untuk mengamankan siswa supaya tertib. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh mencakup aspek fisik, intelektual, sosial dan moral.

Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 12 – 16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa

usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Badan Standar Nasional Pendidikan (2006: 2) bahwa :

> Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut: Permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Berdasarkan ruang lingkup tersebut pendidikan jasmani tidak terlepas dari kebugaran tubuh dan kesehatan.

Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak (Sumosardjuno, 1989 : 9). Kebugaran Jasmani ialah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Mukhlolid, 2004 : 3).

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan ringan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain, umur, jenis kelamin, genetik, dan aktivitas fisik dan dalam hal ini kesehatan mencakup gizi seseorang.

Gizi merupakan faktor yang sangat penting bagi kehidupan dan kesehatan manusia. Keadaan gizi yang baik di butuhkan dalam kegiatan fisik maupun mental. Zat-zat gizi yang di perlukan dalam tubuh, yaitu untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan dan reproduksi untuk kerja atau aktivitas dan pemeliharaan tubuh. Terutama bagi anak-anak makanan yang mengandung nilai gizi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan otak serta fisik.

Kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan pangan baik jumlah maupun mutu gizinya sangat berengaruh terhadap status gizi. Tingkat pendapatan keluarga yang tinggi sangat berhubungan dengan ketersediaan dan tercukupinya pangan guna pemenuhan gizi keluarga. Keluarga yang mempunyai pendapatan yang tinggi akan mampu memenuhi semua kebutuhan kluarganya, dengan demikian di harapkan status gizi anaknya lebih baik dibanding keluarga yang kurang mampu.

Pada umumnya kondisi yang dimiliki siswa tidak dapat perhatian baik dari pihak sekolah yaitu kurang memperhatikan tentang makanan yang di jual di sekolah, sedangkan orang tua murid terkadang sibuk dengan pekerjaannya sehingga anak tidak dapat di kontrol asupan gizinya, jika anaknya gemuk justru orang tua bangga atau senang, namun di sisi lain orang tua tidak mengetahui dampaknya. Kadang kala pola makan yang salah juga kurang di perhatikan. Tetapi bagi orang tua murid yang tingkat ekonominya rendah juga mengalami kesulitan untuk mencukupi kebutuhan gizi anaknya. Kekurangan

gizi yang berkepanjangan akan berdampak buruk pada tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak bahkan kesehatannya.

Tingkat pendidikan kluarga merupakan hal yang tidak dapat di pisahkan dalam upaya pemenuhan status gizi anak. Tinggi rendahnya tingkat pendidikan kluarga akan mempengaruhi luas sempitnya pengetahuan kluarga tentang gizi dan kesehatan. Orang tua yang berpendidikan tinggi di harapkan mempunyai pengetahuan tentang gizi dan kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan kluarga yang berpendidikan rendah.

Berdasarkan teori dan kenyataan yang terjadi dilapangan bahwa masyarakat sekolah pada umumnya (dalam hal ini siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan) masih belum mengerti dan memahami tentang gizi khususnya status gizi yang harus di penuhi dan tingkat kebugaran jasmaninya . Berorentasi pada hal tersebut, keberadaan setatus gizi dengan kesegaran jasmani merupakan permasalahan yang penting untuk dikaji secara mendalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani. Permasalahan tersebut melatar belakangi penelitian yang berjudul, “ Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas II di SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

1. Tingkat kebugaran jasmani banyak di pengeruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah status gizi.
2. Belum teridentifikasinya keadaan status gizi dan tingkat kebubgaran jasmani pada siswa putra.
3. Faktor-faktor yang menunjang tingkat kebugaran jasmani teridentifikasi penyebabnya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang di ajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan kecepatan lari sprint 50 meter pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?
2. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan kekuatan otot lengan pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?
3. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan kekuatan otot perut pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

4. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan kemampuan daya ledak tungkai pada vertical jump pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?
5. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan daya tahan umum (jantung dan paru) lari jarak menengah 1000 meter pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?
6. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian pada umumnya untuk menentukan, menggambarkan dan mengkaji kebenaran suatu kebenaran (Sutrisno Hadi, 1987: 271).

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Besarnya hubungan antara status gizi dengan kecepatan lari sprint 50 meter siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan.
2. Besarnya hubungan antara status gizi dengan kekuatan otot lengan siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan.
3. Besarnya hubungan antara status gizi dengan kekuatan otot perut siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan.

4. Besarnya hubungan antara status gizi dengan kemampuan daya ledak otot tungkai siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan.
5. Besarnya hubungan antara status gizi dengan daya tahan umum (jantung dan paru-paru) siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan.
6. Besarnya hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian ini adalah dapat di uraikan sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

   Diperolehnya informasi pengetahuan tentang status gizi dan tingkat kebugaran jasmani oleh siswa yang ada di sekolah tersebut.

2. Bagi Guru Penjaskes

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk guru agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan standar gizi siswa supaya guru dapat mengajar dengan maksimal.

3. Bagi Program Studi Penjaskesrek

   Sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa yang ingin mengambil masalah penelitian yang sejenis.

4. Bagi Atlet

Diperolehnya informasi mengenai pentingnya asupan gizi yang di serap tubuh dengan kebugaran jasmani sehingga atlet dapat memperbaiki asupan gizinya.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah tingkat keadaan gizi yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang. Asupan makanan dipengaruhi oleh zat-zat yang terkandung dalam makanan dan sangat berguna bagi tubuh dalam melaksanakan aktivitas sesahari-hari. Untuk itu setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam tersebut agar memenuhi kebutuhan dasar tubuh.

Gizi merupakan zat makanan pokok yang diperlukan tubuh terdiri dari karbohidrat, protein, mineral, garam-garam, vitamin dan air yang berguna membangun, memelihara dan memperbaiki tubuh. Tubuh kita mendapat zat makanan yang berasal dari tumbuhan dan hewan. Satu macam bahan makanan saja tidak dapat memenuhi semua keperluantubuh. Pada umumnya tidak ada sesuatu bahan mkanan yang mengandung semua zat makanan secara lengkap (Asmira Susanto, 1980:12).

a. Kegunaan Zat Gizi

Zat-zat gizi dapat kita golongkan menjadi tiga sesuai dengan fungsinya yaitu zat tenaga yang terdiri dari kabohidarat, lemak, protein, zat pembangun berupa protein, mineral dan air, zat pengatur tubuh seperti vitamin, mineral dan air.

i. Karbohidrat atau Hidrat Arang

Setiap harinya seseorang selalu melakukan fisik baik itu dalam pekerjaan maupun dalam berolahraga yang membutuhkan sumber tenaga. Karbohidrat memegang peranan penting debagai syumber tenaga. Dalam hidangan sehari-hari masyarakat indonesia mermbutuhkan karbohidrat lebih kurang 60%-80% kalori (Asmira sutarto, 1980:18).

ii. Lemak

Keadaan kesegaran jasmani bik tidak dapat timbuh dengan sendirinya,akan tetapi perlu diciptakan dengan cara memenuhi sumber tenaga yang dibutuhkan tubuh sesuai dengan jenis aktivitas yang di lakukan. Dalam hal ini sebagai sember tenaga yang dibutuhkan oleh tubuh adalah berbagai jenis makanan yang mengandyung lemak. Molekul lemak terdiri dari unsur karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O).

Fungsi utama lemak adalah memberi tenaga kepada tubuh. Makanan yang akan mengandung lemak akan memberi rasa kenyang yang lebih lama. Simpanan lemak dalam tubuh

mempunyai manfaat yaitu sebagai cadangan tenaga, bantalan organ tertentu, isolasi sehingga panas tubuh tidak dapat keluarcairan karena inilah orang gemuk selalu panas, mempertahakan tubuh dari gangguan luar dan memperbaiki garis-garis bentuk tubuh yang baik (M.Hartono, 1996:5).

iii. Protein

Sumber pertama protein adalah putih telur. Fungsi utama protein bagi tubuh kita adalah sebagai zat pengatur dan zat tenaga.Apabila sumber tenaga protein terpenuhi dengan baik,maka semua aktivitas pada bagaian tubuh seperti otot,kelenjar,darah dan organ tubuh akan tetap baik. (Asmira Sutarto, 1980:25)

iv. Zat-Zat Mineral

Secara umum mineral digunakan tubuh untuk membangun jaringan tulang, mengatur osmose dalam tubuh, memberikan elitolit, untuk keperluan otot dan syaraf, membuat berbagai enzim. Mineral yang terdapat pada tubuh manusia sekitar 4% (M.Hartono, 1996:7).

v. Vitamin

Fungsi utama vitamin adalah mengatur proses metabolisme protein, lemak, dan hidrat arang. Beberapa hal yang menyebabkan kekurangan vitamin antara lain yaitu:

1. Kurang bahan makanan yang mengandung vitamin

2. Tubuh kekurangan zat tertentu, sehingga penyerapan vitamin dalam tubuh terganggu.
3. Akibat penyakit-penyakit saluran pencernaan misalnya typus, penyeraopan zat-zat tertentu dalam tubuh mengalami gangguan.
4. Adanya zat tertentu dalam makanan atau dalam obat yang akan menggangu penyerapan vitamin.

vi. Air

Didalam tubuh kebutuhan akan air dikatakan nomer dua setelah oksigen, kematian biasanya terjadi bila kehilangan caiaran tubuh mencapai 20%. Tubuh sebagian besar terdiri dari air. Pada bayi jumlsh cairan tubuh mencapai lebih kurang 20% dari berat badan, sedangkan pada orang dewasa lebih kurang 65%. Air berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur panas, yaitu air merupakan dari jaringan. Sebagai zat pengatur berperan antara lain sebagai pelarit hasil-hasil pencernaan, sehingga zat-zat yang diserapkan tubuh dapat diserap melalui dinding usus.

Fungsi dalam pengaturan panas tubuh, dengan jalan mengalihkan panas yang menghasilkan keseluruhan tubuh. Tubuh memperoleh air dari tiga sumber yaitu dari minuman, dari air yang terkandung dalam bahan makanan dan dari air yang berbentuk dalam jaringan sebagai hasil dari pembakaran zat-zat makanan sumber tenaga (Asmira Sutarto, 1980:31).

b. Pengaruh Gizi Pada Manusia

Manusia dapat hidup sehat apabiala semua organ tubuh dapat berfungsi dengan baik dan dalam jaringan-jaringan tubuh tersimpan zat-zat cadangan gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatan. Dengan demikian jelaslah bahwa kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan ini disebut gizi salah, baik gizi kuarang maupun gizi lebih. Perubahan-perubahan dalam tubuh akibat gizi kurang tingkatan-tingkatan sebagai berikut:

1. Pengukuran cadangan, tubuh yang sehat mempunyai cadangan zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup. Cadangan ini akan digunakan apabila konsunsi zat-zat gizi sehari-hari tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Apabila keadaan ini berlangsung terus menerus maka jaringan tubuh akan sampai pada tingkat kehabisan cadangan.
2. Perubahan-perubahan biokimia, zat-zat dalam tubuh diperlukan untuk proses biokimia apabila tubuh kekurangan salah satu zat gizi maka akan terjadi gangguan proses biokimia dalam tubuh. Misalnya pada kekurangan vitamin B1 (tiamine) akan terjadi meluhan-keluhan, misalmya cepat lelah, daya kerja menurun.
3. Perubahan-perubahan fungsi, perubahan fungsi pada alat-alat tubuh tertentu, sebagai contoh penyakit buta senja atau buta

ayam (hemerralapio), yaitu keadaan mata yang tidak atau kurang dapat melihat dengan baik pada waktu senja hari. Keadaan ini disebabkan oleh terjadinya kelaian pada fungsi mata sebagai akibat dari kekurangan vitamin A.

4. Perubahan-perubahan anatomik, apabila kekurangan zat-zat gizi menjadi berlarut-larut maka kelainan fungsi akan diikuti dengan kelainan anatomik. Zat-zat gizi akan dapat tetrlihat dengan nyata sebagai contoh pembesaran kelenjar gondok akibat kekurangan zat yodium, keratomicia atau pengeringan selaput bening mata akibat kekurangan vitamin A (asmira sutarto, 1980:14).

Selain berpengaruh terhadap kesehata manusia, gizi juga dapat berpengaruh terhadap daya kerja, daya tahan, pertumbuhan jasmani dan mental manusia.

i. Keadaan gizi kurang mempunyai pengaruh terhadap kemampuan atau daya kerja seseorang antara laian oarang kurang menjadi bergairah, cepat lelah, menagantuk dan setring sakit. Dengan demikian seseoarang yang kekurangan zat gizi akan berakibatmya kemampuan kerja.
ii. Seseorang yang kekurangan zat gzi akan mudah terkena penyakit infeksi. Demikianlah akan terjadi sebab akaibat timbal balik anatara gizi kurang dan infeksi. Tubuh yang menderita gizi kurang sehingga tubuh mudagh terderang pemyakit.

iii. Kekurangan gizi pada masa kanak-kanak, selain akan menyebabkan gangguan-gangguan pertumbuhan jasmani, juga akan menyebabkan gangguan mental. Seseorang yang menderita gizi kurang pada masa kanak-kanak, setelah mencapai dewasa tubuhmya tidak akan menjadi ketinggian yang seharusnya dapat dicapai. Selain itu jaringan-jaringan otot pun dapat kurang berkembang. Disamping menyakut pertumbuhan fisik, tingkat kecerdasan anak juga akan kurang. (Asmira Sutarto, 1980:17).

c. Pemenuhan Gizi Makanan di Indonesia

Di Indonesia banyak dijumpai berbagai macam hidangan dan masakan. Keanekaragaman hidangan dan makanan tersebut, memungkinkan kepada masyarakat untuk memilih sendiri menu makanan yang sesuai dengan seler dan citi rasa.

Hidangan dan makanan tetrsebut bila dikonsumsi dalam jumlah dan cara menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), akan menghasilkan keadaan gizi yang sehat. Keadaan gizi sehari-hari yang sehat akan meningkatkan perkembangan intelektual dan produktivitas seseoarang secara optimal, (Depkes, 1996:1). Oleh sebab itu penerapan PUGS dalam hidangan sehari-hari dapat terjadinya gizi kurang status gizi lebih termasuk upaya menghindari penyakit-penyakit yang akrab menyertainya.

Hidangan gizi seiombang adalah makanan yang mengandung tenaga, zat pembangun dan zat pengatur yang dikonsumsi seseorang dalam

sehrai-hari, sesuai dengan kecukupan tubuhmya keadaan ini tercermin dari derajat kesehatan, tumbuh berkembangnya, serta produktivitas yang optimal (Depkes, 1996:1).

2. Pengukuran Status Gizi

(Menurut Asmira Sutarto, 1980:72), cara yang digunakan untuk mengetahui apakah seseorang dalam keadaan gizi yang baik atau jelekdapat dilakukan dengan:

a. Antropometri gizi yaitu dengan cara mengukur tinggi badan dan berat badan.
b. Standart baku antropometri
c. Kartu Menuju Sehat
d. Pemeriksaan klinis
e. Perhitunga konsumsi makanan
f. Pemeriksaan morfologis
g. Pemeriksaan biokimia

Antropometri gizi adalah penentuan ststus gizi yang melibatkan pengukura berat badan dan tinggi badan (Mu’rifah dan Asmira, 1980:5).

Melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan diketahui indeks msa tubuh (body mass indek) selanjutnya dengan diketahui nilai BMI sari seseorang akan dapat diberikan status gizi dari seseorang tersebut.

a. Berat Badan

Berat badan dianjurkan sebagai pilihan prtama untuk menukur keadaan gizi, karena : 1) Mudah dilihat perubahannya dalam waktu singkat, 2) Memberi gambaran gizi pada saat sekarang dan bila dilakukan secra periodik, terutema pada anak kecil, akan dapat memberi gambaran pada pertumbuhan anak, 3) ketelitian pengukuran tidak dipengaryuhi oleh kertampilan orang yang mengukur, dan 4) alat pengukur mudah diperoleh.

b. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan pilihan kedua setelah ukuran berat badan, karena menghubungkan antara tinggi badan dan berat badan, maka faktor umur dapat diabaikan. Hal ini sangat penting karena dipedesaan dimana umur biasanya tidak diketyahui dengan pasti. Disamping tinggi badan memberikan gambaran status gizi sekarang dan masa lampau.

Setelah didapat tinggi badan berat badan masing-masing amak dari hasil pengukuran, kemudian dilakukan penghitungan indeks masa tubuh atau body mass indek (BMI).Dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\mathbf{IMB} = \frac{\mathbf{BB(kg)}}{\mathbf{TB^2\ (m^2)}}$$

Setelah diperoleh body mass indeks masing-masing anak, untuk mengetahui status gizi yangh dimiliki oleh setiapsiswa, hasil

perhitungan body mass indeks (BMI), kemudian dikonsultasikan tabel keadaan gizi tubuh, seperti tertera pada tabel 2

Table 2.Batas ambang indeks Massa tubuh (IMT) di Indonesia (Asmadi, 2008:84)

	Katagori	**IMT**
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17
	Kekurangan baerat badan tingkat sedang	17,0-18,5
Normal		18,5-25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0-27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

B. Tingkat Kebugaran Jasmani

a. Hakekat Kebugaran Jasmani

Manusia sebagai individu terdiri dari kesatuan jasmani dan rohani. Kedua unsur tersebut sama pentingnya dan tidak mungkin dapat dipisahkan satu sama lain. Oleh sebab itu,seharusnya kedua-duanya senantiasa terbina, disempurnakan dan dipelihara dengan baik, sehingga dapat terwujud sebagai iondividu yang bermutu dan berguna bagi masyarakat.untuk mencapai kondisi yang demikian diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Pada dasarnya manusia adalah mahluk lndividu sekaligus mahluk sosial yang sudah barang tentu selalu bersosialisasi dengan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Manusia seklau mendambakan kepuasan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin banyak membuat manusia akan selalu berusaha untuk memenuhinya, maka dengan seakian kerasnya hidup diperlukan kondisi tubuh yang sehat.

Dengan kondisi kesehata dan kesegaran jasmni yang baik maka aktivitas dan kegiatan manusia dalam kesehariannya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya akan baik jika dibandingkan dengan pemenuhan kebutuhan hidup orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah. Jelaslah bahwa hakekat kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting untuk menjalankan segala bentuk kegiatan dan aktivitas.

2. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut (Kockey dalam Sumarjo, 2002:43), Kebugaran jasmani ialah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1996 : 4).

Dari pendapat para ahli dimuka dapatlah diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani merupakan kempuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaan. Jadi orang yang fit akan dapat melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai kapasitas cadangan tenaga untuk mengatasi kesulitan yang tidak terduga sebelumnya.

Kondisi fisik atau kesegaran jasmani yang memegang peranan yang sangat perting dalam kehidupan sehari-hari baik untuk bekerja, belajar,

bermain dan kegiatan senggang lainnya. Pemeliharaan kesegaran jasmani harus dijaga sedemikian rupa sehingga kemampuan fungsional dari fungsi tuibuh memungkinkan anak akan mencapai prestasi yang lebih baik.

3. Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Kehidupan

Berbicara mengenai kesegaran jasmani, maka persepsinya adalah badan yang segar. Banyak cara yang dapat ditempuh untuk mendapatkan, salah satu diantaranya adalah dengan berolahraga. Oleh karena itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan, sehingga tidak salah apabila orang mengatakan jangan harap kondisi fisik menjadi optimal dan tetap segar jika tubuh tidak aktif bergerak. Fisik yang tidak aktif bergerak akan merangsang tubuhnya menjadi hipokinetik.

Kesegaran adalah kondisi fisiologis atau kapasitas fisiologis yang dapat menunjukan peningkatan kualitas hidup (Fox, E.L. at. Al.. 1987: 6).

Menurut Bouchard, C. et. Al. (1990:6) kesegaran dibagi menjadi 2 macam, yaitu: (1) kesegaran fisik, dan (2) kesegaran mental. Menurut Henkel, B.O. et. Al. (1997: 112) kesegaran jasmani merupakan kemampuan kerja yang ditentuka oloh kekuatan, daya tahan, dan koordinasi. Masing-masing komponen akan mengalami perubahan yang disebabkan oleh usia biologis seseorang, jenis kelamin, status kesehatan, dan anatomi serta biokimianya. Lagi pula terdapat tingkat karakteristik khusus yang selalu mengalami perubahan melalui pertumbuhan dam perkembangan. Pengaruh kekuatan dan adanya motivasi dapat digunakan

untuk mengukur kesegaran seseorang dan dapat dapat dilakukan secara sederhana.

Suharto, dkk. (200: 1) menyatakan bahwa segaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam watu yang relatife lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Menurut President's Council On Physical Fitness and Sport menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan utnuk menlakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energy untuk bersantai pada waktu luang dan manghadapi hal-hal yang sifatmya darurat (Iskandar Z. Adisapoetra, dkk., 1999: 4)

Kesegaran jasmani dibagi menjadi 3 kategori, yaitu: (1) kesegaran jasmani statis (static), artinya adalah keadaan yang terbebas dari kecacatan dan penyakit, (2) kesegaran jasmani dinamis atau fungsional, artinya kemampuan untuk melakakukan pekerjaan fisik yang berat, dan (3) kesegaran jasmani keterampilan motorik, artinya adalah kemampuan untuk melakukan gerakan koordinasi yang kompleks.

Menurut Rusli Lautan (1999:62) kesegaran jasmani memiliki 2 aspek, yaitu: (1) kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan, dan (2) kesegaran

yang berkaitan dengan performance. Adapun pendapat lain yang dikemukakan oleh Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. (1999: 62) kesegaran jasmani terdiri atas 2 komponen dan yang paling berkaitan, yaitu kesegaran statis (static fitness) dan kesegaran dinamis (dynamic fitness). Kesegaran dinamis dibagi menjadi 2 kategori, yaitu (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness), dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (skill related fitness).

Komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan oleh karyawan, tenaga kerja dan masyarakat, selain itu mempertahankan kesehatan, mengatasi stress lingkungan, juga untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Adapun komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan diperlukan oleh karyawan, tenaga kerja dam masyarakat untuk melakukan aktifitas yang berkaitan dengan pekerjaan dan kemandirian berupa kegiatan sehari-hari.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa factor, yaitu (1) berlatih dengan teratur, (2) factor genetic, dan (3) kecukupan gizi. Antara kesehatan dan keegaran jasmani itu ada kaitannya. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sudah tentu dia akan memiliki derajat kesehatan yang baik (Rusli Lautan, 1999: 61).

4. Aspek-Aspek Kebugaran Jasmani

Kondisi fisik komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Apabila seseorang dapat dikatakan mimiliki kondisi fisik yang baik, maka status setiap komponen harus dalam katagori baik.

Adapun komponen kondisi fisik menurut M. Sajoto ada10 komponen yaitu sebagai berikut:

a. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (N. Sajoto, 1995: 16).

b. Daya Tahan *(endurance)*

Daya tahan adalah keadaan kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekrjaan tersebut (Harsono, 1988: 155).

c. Daya Otot *(musculer endurence)*

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya otot sama dengan kekuatan kali kecepatan. (M. Sajoto, 1995:8-9).

d. Kecepatan *(speed)*

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu

yang sesingkat-singkatnya, seperti lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan lain-lain.dalam hal ini ada kecepatan gerak dan ada kecepatan explosive (M. Sajoto, 1995:9). Kecepatan adalah kemampuan gerak-gerak sejenis secara bserturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1998:21).

e. Daya lentur *(fleksibility)*

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala efektifitas penguluran tubuh.Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian dalam seluruh tubuh. Untuk pemeliharaan kelemntura tubuh maka kita harus menggerakan persendian kita pada daerah yang maksimal secara teratur. (Sudoso Sumosarjdono, 1992:21).

f. Kelincahan *(agility)*

Kelincahan adalah kemampuan sseorang untuk mengubah posisi pada area tertentu.Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan kordinasi yang baik berarti kelincahan cukup baik(M Sajoto, 1995:9)

g. Koordinasi *(cordination)*

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam bermain tenis, seseorang akan kelihatan memiliki koordinasi yang baik bila bila dapat bergerak kearah bola sambil mengayun raket kemudian memukul. (M.Sajoto, 1995:9).

h. Kesimbangan *(balance)*

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan orga–organ syaraf otot seperti dalam handstand atau dalam mencapai keseimbangan. (M.Sajoto, 1996:9).

i. Ketepatan *(accuraty)*

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran.Sasaran ini merupakan suatu jarak yang mungkin suatu obyek yang lansung yang harus dikenai oleh salah satu bagian tubuh (M.Sajoto, 1995.9).

j. Reaksi *(reaction)*

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau filling lainya seperti dalam mengantisipasi datangnya bola harus ditangkap dan lain-lain (M.Sajoto, 1995:10).

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Suharjana (2008:14) bahwa, ”faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut : (a) umur, (b) jenis kelamin, (c) makanan,(d) tidur dan istirahat, (e) kegiatan jasmani dan olahraga”. Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1983:141) berpendapat bahwa, “faktor kebugaran jasmani yang mampu mempengaruhi kebugaran jamsni seseorang, yaitu: (1) makanan, (2) olahraga,(3) usia, (4) kebiasaan hidup, (5) faktor lingkungan.

i. Umur atau usia

Semakin tua usia seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan memompanya berkurang, terjadi kekakuan pada pembuluh nadi (arteri) yang penting, kulit berubah menjadi tipis dan aktivitasnya menjadi lambat, penurunan ini disebabkan karena fungsi seluruh anggota tubuh menjadi lemah, namun penuruan tersebut dapat diperlambat dengan melakukan olahraga diusia muda, kondisi tubuh yang lemah akibat usia tua mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang menurun.

ii. Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani putera biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani puteri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putera lebih banyak bila dibandingkan dengan puteri. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai/melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai nilai kebugaran jasmani yang jauh lebih besar.

iii. Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu: (1) Dapat untuk pemeliharaan tubuh, (2)

Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, (3) Dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak, (4) Mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, (5) Dapat sebagai sumber penghasil energi (Engkos Kosasih, 1983: 142). Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan sangat berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan. Yang dimaksud bahan makan yang berkualitas adalah bahan makanan yang sesedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadahi, sehingga faktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogam dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar-benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

iv. Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani manusia bila

dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan system peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga. Para ahli membuktikan berbagai fungsi tugas organ tubuh akan meningkat daya kerjanya apabila diberi latihan fisik yang memadahi (Engkos Kosasih, 1983: 141).

Berolahraga juga dapat meningkatkan imunitas (kekebalan) tubuh sehingga dapat mengurangi resiko terserang penyakit. Kegiatan jasmani apabila dilakukan sesuai prinsip latihan, takaran latihan dan metode latihan yang benar akan dapat membuahkan hasil yang positif, seperti dapat mencegah timbulnya atrofi yang diakibatkan karena badan yang tidak diberi kegiatan.

v. Kebiasaan hidup

Masing-masing orang memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-beda, tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan. Begitu juga dengan siswa-siswa SMP Negeri 3 Jati Agung memiliki aktivitas selain belajar juga kebiasaan melakukan olahraga khususnya pada saat pelajaran penjas dan ekstrakurikuler pada sore hari. Kebiasan hidup yang

penuh aktivitas bagi orang yang baru melakukan akan mengalami kesulitan baik fisik maupun psikologis, secara fisik karena tubuh manusia membutuhkan waktu untuk penyesuaian dengan aktivitas gerak tubuh yang berlebih dari biasanya. Secara psikologis aktivitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otak seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress, namun setelah melewati kurun waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

vi. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulai dari lingkungan di sekitar tempat tinggal sampai lingkungan di tempat dimana para siswa belajar. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan status kebugaran jasmaninya.

6. Keriteria Kebugaran Jasmani

Kreteria penelitian yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jatiagung Lampung Selatan,adalah kreteria nilai-nilai tes kesegara jasmani indonesia untuk anak usia 13 sampai 15 tahun.Adapun kreteria nilai-nilai tes kebugaran jasmani tersebut seperti terlihat dalam tabel 2.

Tabel 2 : Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13-15 tahun)
(Tes & Pengukuran dalam Olahraga, 2015:87)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Angkat Tubuh	Sit-Up	Vertical Jump	Lari 1000 meter
5	s.d - 6.7"	16- keatas	38 – Keatas	66 Keatas	s.d - 3' 04"
4	6.8"-7.6"	11 - 15.	28 – 37	53 – 65	3' 05" - 3' 53"
3	7.7"-8.7"	6 - 10.	19 - 27 .	42 – 52	3' 54" - 4' 46"
—	8.8"-10,3"	2 - 5.	8 - 18 .	31 – 41	4' 47" - 6' 04"
1	10.4"-dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6' 05" - dst

C. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jamani

Mengkaji hubungan tentang status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani, diperlukan sebuah analisis yang tepat mengenai aspek-aspek yang terkandung didalamnya. Status gizi sebagai suatu keadaan tingkat pemenuhan status gizi seseorang, yang diperoleh oleh asupan makanan sehari-hari, baik yang berasal dari tumbuhan maupun berasal dari hewan yang berkaitan erat dengan kebugaran jasmani.

Sebagai sumber strategi tubuh terutama menggunakan lemak dan karbohidrat, adapun vitamin merupakan bahan pengatur walaupun masih ada anggapan bahwa vitamin merupakan sumber tenaga. Demikian halnya dengan mineral fungsi utama adalah sebagai bahan pengatur, namun kadang-kadang berfungsi juga sebagai pembangun, misalnya kalsium untuk membangun tulang dan gigi. Padahalnya kalsium juga diperlukan sebagai kontraksi otot.

Berkaitan dengan status gizi yang didalamnya meliputi pemenuhan kebutuhan gizi makanan dengan kemapuan melaksanakan tugas sehari-hariyang

memerlukan adamya kesegaran jasmani, maka dapat dikatakan bahwa status gizi sangat erat hubunganya dengan kebugaran jasmani. Berkaita dengan hal tersebut, relevansi yang sangat tampak dari nilai kecukupan gizi bagi tubuh, maka berdasarkan dengan kegunaan yang dapat diperoleh dari zat-zat gizi makanan adalah untuk memenuhi zat gizi bagi tubuh, yaitu sebagai sumber energi, bahan pembangun dan bahan pengatur (Rasyid M.Tauhid, 1986:44).

Karena untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak.dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kesegara jasmani diperlukan gizi, sebaliknya keberadaan gizi mampu meningkatkan kebugaran jasmani.

D. Penelitian yang Relevan

1. Haryanto (2004), Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Dari Keluarga Pra-Sejahtera Pada Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Negeri Se-Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes tahun 2004/2005. Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana status gizi dan tingkat kesegaran jasmani anak dari keluarga pra-sejahtera. Metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknik tes. Instrumen yang di gunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani A.C.S.P.F.T. teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian status gizi dengan rata-rata status gizi adalah “sedang”. Sedangkan untuk anak putri dengan rata-rata status gizi adalah “baik”. Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani dengan rata-rata tingkat kesegaran jasmani keduanya adalah “baik”.

2. Christien Indaryanti (2007), Asupan Energi Protein, Status Gizi, dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Arjoinangun 1 Pacitan. Skripsi. Universitas Gadjah Mada. Rata- rata asupan energi dari anak Sekolah Dasar Arjowinangun I Pacitan baik yaitu 82,5% dari AKG.Rata- rata asupan protein dari anak Sekolah Dasar Arjowinangun I Pacitan baik yaitu 83,5% dari AKG.Rata- rata status gizi dari anak Sekolah Dasar Arjowinangun I Pacitan berdasarkan Z – score adalah baik yaitu 0,35.Rata- rata nilai prestasi belajar dari anak Sekolah Dasar Arjowinangun I Pacitan baik yaitu 7,6.Ada hubungan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi anak sekolah dasar Arjowinangun I Pacitan.Ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dan status gizi anak sekolah dasar Arjowinangun I Pacitan. Ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar Arjowinangun I Pacitan.
3. Indri Sulistiyani (2002), Status Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa yang Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kebugaran kardio-respirasi mahasiswa yang mengikuti UKM olahraga. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 150 mahasiswa, semua populasi digunakan sebagai sampel, sehingga disebut sampel total (sensus). Metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknik tes. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 12 menit dari Cooper. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan

persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kebugaran kardio-respirasi mahasiswa yang mengikuti UKM olahraga adalah: kategori Baik Sekali 10,7 %, kategori Baik 13,3 %, kategori Sedang 40,0 %, kategori Kurang 19,35 %, dan kategori Kurang Sekali 16,7 %. Secara keseluruhan sebagian besar masuk dalam kategori tidak bugar.

E. Kerangka Pikir

Status atau nilai gizi yang dimiliki oleh seseorang mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, dengan status gizi yang baik maka tingkat kebugaran jasmani seseorang akan baik pula. Sedangkan kondisi gizi yang baik biasanya akan berpengaruh terhadap penampilan fisik seseorang. Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit, dan lebih bersemangat dan bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga dengan demikian antara makanan, gizi, dan kesehatan berkaitan erat dengan kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan tampil aktif, giat bekerja, gembira, jarang sakit.

Seseorang yang ada dalam kondisi kurang gizi pada umunya lemas, lekas lelah, tidak bergairah. Dengan kata lain seseorang yang kondisi gizinya baik akan memiliki kecukupan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas termasuk di dalamnya aktivitas fisik. Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor agar tubuh dapat melakukan aktivitas jasmani sesuai kebutuhan hidup manusia. Kebugaran jasmani tidak semata-mata muncul atau didapatkan, melainkan melalui proses pembentukan jaringan- jaringan untuk menyiapkan kondisi tubuh menuju kebugaran jasmani. Sedangkan status gizi sendiri

mencerminkan keadaan tubuh oleh rangsangan dari luar. Keterkaitan keduanya adalah saling mempengaruhi satu sama lain. Kesimpulannya adalah untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan perencanaan yang sistematik melalui pola hidup yang sehat. Artinya pola hidup yang sehat adalah meningkatkan kualitas status gizi.

Dengan demikian, status gizi yang baik diharapkan Kebugaran jasmaninya juga baik. Berdasarkan uraian di atas, timbul suatu dugaan bahwa antara status gizi dan tingkat Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang positif dan signifikan.

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas yang berhubungan dengan pokok permasalahan, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut:

H_1 : Adakah ada hubungan antara status gizi dengan kecepatan lari sprint 50 meter pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

H_0 : Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kecepatan lari sprint 50 meter pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

H_2 : Adakah ada hubungan antara status gizi dengan kekuatan otot lengan pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

H_0 : Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kekuatan otot lengan pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

H_3 : Adakah ada hubungan antara status gizi dengan kekuatan otot perut pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

H_0 : Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kekuatan otot perut pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

H_4 : Adakah ada hubungan antara status gizi dengan kemampuan daya ledak tungkai pada vertical jump pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

H_0 : Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kemampuan daya ledak tungkai pada vertical jump pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

H_5 : Apakah ada hubungan antara status gizi dengan daya tahan umum (jantung dan paru) lari jarak menengah 1000 meter pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

H_0 : Tidak ada hubungan antara status gizi dengan daya tahan umum (jantung dan paru) lari jarak menengah 1000 meter pada siswa

putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

H_6 : Apakah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

H_0 : Tidak ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2016/2017?

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dan survei dengan menghubungkan variabel terikat dengan variabel bebas yaitu pengambilan data dilakukan dalam satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variable status gizi dengan kebugaran jasmani siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung. Oleh karena itu penggunakan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan hasil yang di harapkan.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

   Populasi penelitian adalah seluruh penduduk yang di maksudkan untuk di selidiki atau universal. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 1992 : 13).

   Sedangkan (Suharsimi Arikunto, 1998: 15) mengatakan bahwa populasi adalah: “ Keseluruhan subyek penelitian “. Berdasarkan kedua pengertian

tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian.

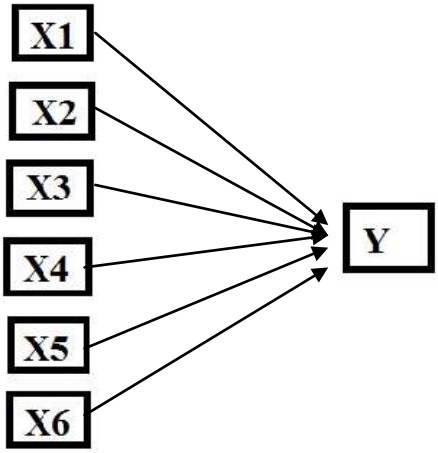
Berdasarpengertian tersebut di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas II Sekolah Menengah Pertama (SMP) berusia 13-15 tahun di desa Karang Anyar Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan, tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 62 orang siswa.

Adapun alasan peneliti menggunakan populasi siswa SMP di desa Karang Anyar Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan adalah sebagai berikut :

i. Mereka adalah siswa putra yang bersekolah di SMP tersebut. Disamping itu dikarenakan masalah faktor biaya penelitian ini.
ii. Mereka mempunyai usia yang relatif sama. Tingkat usia para populasi relatif sama yaitu 13 tahun. Walaupun ada perbedaan selisihnya hanya sedikit.
iii. Mereka bertempat tinggal didaerah yang sama. Tempat tinggal para populasi berada didaerah yang sama, di desa Karang Anyar Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan. Berdasarkan alasan tersebut, maka populasi yang diambil telah memenuhi persyaratan sebagai populasi yaitu paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama, sehingga telah syarat untuk dijadikan obyek penelitian.

C. Disain Penelitian

Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel *independen* dan variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Keterangan :

Y : Status gizi (Variabel Terikat)

X : Kebugaran Jasmani (Variabel Bebas)

X_1 : Lari sprint 50 m (Variabel Bebas)

X_2 : Pull-Up (Variabel Bebas)

X_3 : Sit-Up (Variabel Bebas)

X_4 : Vertical Jump (Variabel Bebas)

X_5 : Lari Jarak Menengah (Variabel Bebas)

D. Definisi Oprasional Variabel

1. Status Gizi Y

   Status adalah kedudukan (orang, badan, negara dsb.) W.J.S. Poerwadarminto, 1974:964); sedangkan gizi adalah (zat) makanan (W.J.S. Poerwadarminto, 1974:324). Dengan demikian status gizi yaitu

keadaan gizi seseorang. Keadaan gizi seseorang dapat diketahui berdasarkan pada proporsi keseimbangan antara berat dan tinggi badan yang dimiliki. Adapun gizi makanan terdiri dari beberapa zat meliputi : a) Hidrat arang, b) Lemak, c) Protein, d) Mineral dan Garam, e) Vitamin dan Air (Dep Kes RI, 1996).

2. Kebugaran Jasmani X

   Menurut poerwadarminta, (1976 : 886) yang dimaksud dengan kebugaran adalah "Keadaan (hal, sifat dan sebagainya), segar : "Kenyamanan kesehatan" Sedangkan jasmani adalah : "Tubuh (yang sebenarnya) (Poerwadarminta, 1976 : 405). Kesegaran jasmani ditinjau dari segi ilmu faal (fisiologi) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang diberikan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

3. Lari Sprint 50 meter (*kecepatan)* X_1

   Lari cepat sering disebut juga dengan lari Sprint, karena jarak lari yang di tempuh adalah pendek. Untuk itu waktu tempuhnya pun dibilang sangat singkat. Lari jarak 50 meter merupakan langkah awal sebagai latihan untuk menempuh lari jarak pendek lainnya yang harus ditempuh dengan kecepatan yang maksimal dan kemampuan yang optimal pula. Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Katagori jarak yang harus ditempuh oleh kelompok umur berbeda.

4. Pull-Up (*Kekuatan Otot Lengan)* X_2

   Pull up merupakan salah satu latihan otot punggung (lattisimus dorsi) terbaik yang dilakukan dengan bergantungan pada sebuah palang/bar besi dan menarik tubuh sampai dagu bisa sejajar (atau sedikit di atas) dengan bar tersebut. Posisi kaki bisa lurus maupun ditekuk, namun umumnya adalah dengan menekuk kaki. Latihan ini terutama melibatkan otot biceps dan forearms, oleh sebab itu kunci untuk dapat memainkan pull up dengan baik adalah melatih kekuatan pada biceps dan forearms anda. Pull-up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok umur 13-15 tahun, melakukan gerakan pull-up 60 detik.

5. Sit-Up (*Kekuatan Otot Perut)* X_3

   Sit up adalah latihan resistensi bagian otot, khususnya otot perut dengan cara membaringkan diri pada sebuah media, baik media matras maupun langsung di lantai atau tanah. Sit up secara sederhana dilakukan dengan melipat kedua lutut dan menjejakkannya di lantai, serta bagian punggung berada pada posisi tidur, serta ditarik agak kedepan menuju arah lutut. Gerakan sit up dilakukan dalam beberapa kali set dengan nafas yang teratur.Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 13-15 tahun melakukan selama 60 detik.

6. Vertical Jump (*Daya Ledak Tungkai)* X_4

   Salah satu cara untuk mengetahui kekuatan otot tungkai adalah dengan mengukur tinggi lompatan vertical seseorang. Tes Tinggi lompatan vertikal biasanya dilakukan sebagai bagian dari tes kebugaran

jasmani.Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan sekala selebar 30 cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis sekala satu dengan yang lainnya masing-masing 1 cm. Papan sekala ditempelkan di tembok dengan jarak skala nol (0) dengan lantai 150 cm.

7. Lari Jarak Menengah 1000 meter (*Daya Tahan Umum Jantung dan Paru)* X_5

   Lari jarak menengah atau disebut Middle Distance merupakan bagian dari nomor lari dengan menempuh jarak yang lebih jauh dar lari jarak pendek. Nomor lari jarak menengah meliputi jarak 800 meter dan 1500 meter. Sedangkan lari jarak 3000 meter merupakan lari khusus dan dalam perlombaan menggunakan halang rintang. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

E. Instrumen Tes

Instrumen penelitian dalam penelitian ini terdiri atas dua macam yaitu untuk pengambilan data status gizi mengunakan tes Antropometri, sedangkan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dengan tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13- 15 tahun (Depdiknas, 1999). Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari dua macam, yaitu:

1. Tes Antropometri Gizi

   Untuk mengetahui status gizi ditentukan dengan cara tes antropometri gizi berat badan menurut tinggi badan, yang diukur yaitu:

i. Berat badan alat yang dipakai timbangan dengan sekala 100 kg

ii. Tinggi badan, alat yang dipakai meteran yang dipasang didinding (Soekaptiadi S,1983:26).

$$\mathbf{IMB} = \frac{\mathbf{BB(kg)}}{\mathbf{TB^2\ (m^2)}}$$

Keterangan:

BMI : Boby mass index (*Indeks masa tubuh)*
BB : Berat Badan
TB^2 (m) : Tinggi badan dengan satuan meter

2. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompuk usia 13-15 tahun .

Penggunaan tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Tes kebugaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), untuk usia 13-15 tahun. Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani terdiri dari lima item yaitu: lari sprint 50 m, sit-up, vertical jump, pull-up, dan lari 1000m putra.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini merupakan faktor yang penting dalam penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data, maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Menurut Winarno Surakhmat menyatakan bahwa survei adalah cara

mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu atau jangka waktu yang bersamaan.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif survei tes dengan tes Antropometri dan tes kebugaran jasmani. Survei tes pada umumnya merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu atau jangka waktu yang bersamaan dan jumlah itu biasanya cukup besar.

Metode pengumpulan data untuk mengetahui status gizi mengunakan tes Antropometri gizi yaitu dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan dan dimasukan kedalam rumus BMI (Body Mass Index).

1. Instrumen Tes Antropometri Gizi

   i. Pengukuran Tinggi Badan

      Alat pengukur tinggi badan:

      a) Alat yang digunakan adalah pita pengukur (cm) yang diletakan pada dinding dan tegak lurus pada lantai yang rata.
      b) Segitiga siku-siku atau buku tebal yang mempunyai sudut siku-siku untuk digunakan sebagai batas ukuran di atas kepala.
      c) Alat tulis-menulis.

   ii. Menimbang Berat Badan.

      Alat-alat yang diperlukan:

      a) Timbangan berat badan yang berkekuatan lebih kurang 100 Kg.
      b) Alat tulis-menulis atau buku.

Metode pengumpulan data untuk memperoleh data kebugaran jasmani siswa dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pada tes ini setiap

siswa diwajibkan mengikuti seluruh rangkaian (butir) tes secara berurutan dalam satu satuan waktu, siswa yang tidak mengikuti salah satu butir tes tersebut dianggap gagal.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai langkah persiapan sebelum pengumpulan data, antara lain :

a) Memberi penjelasan apa yang harus dilakukan dalam peneliti ini.

b) Memberi penjelasan tentang urut – urutan pengukuran tinggi badan dan berat badan.

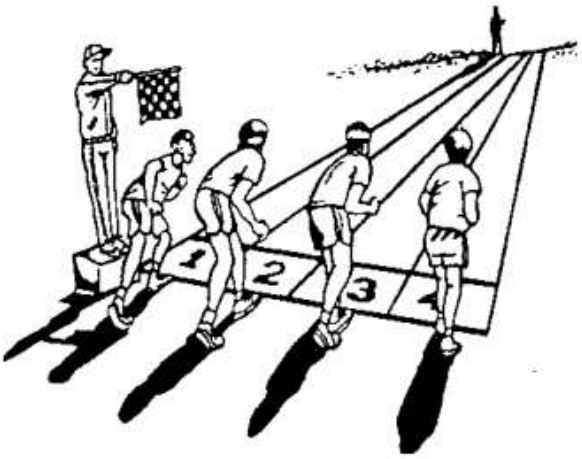
c) Memberi penjelasan urut – urutan gerakan tes kesegaran jasmani Indonesia.

d) Memberi contoh pada sampel tentang cara melakukan tiap butir tes Kesegaran jasmani Indonesia menurut TKJI untuk kelompok usia 13-15 tahun.

2. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 13-15

a. Sprint 50 meter

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Katagori jarak yang harus di tempuh oleh kelompok umur berbeda. Untuk anak uasia 13-15 tahun adalah 50 meter.

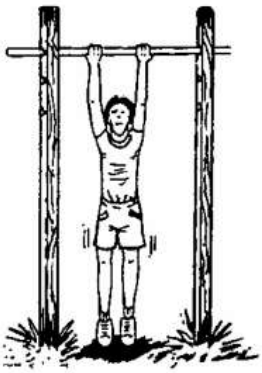


Gambar 1. Lari 50 meter

Hasil tes dicatat dalam tes lari 50 meter adalah waktu yang dicapai oleh pelari dalam menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik. Pengambilan waktu dengan mengunakan stopwach manual, dan dicatat sampai satu angka di belakang koma.

b. Pull-up

Pull-up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok umur 13-15 tahun, melakukan gerakan pull-up 60 detik.



Gambar 2. Persiapan permulaan angkat tubuh

Gambar 3. Gerakan gantung angkat tubuh

Hasil yang dicatat dalam tes gantung angkat tubuh adalah waktu yang dicapai oleh peserta dalam mempertahankan sikap angkat tubuh, dan hasil dicatat dalam satuan detik.

Penilaian putra dihitung frekuensinya, sedangkan yang putri dihitung dengan waktunya, masing-masing penilaian sebagai berikut.

c. Sit-up

Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 13-15 tahun melakukan selama 60 detik.

Gambar 4.Gerakan awal Sit-Up

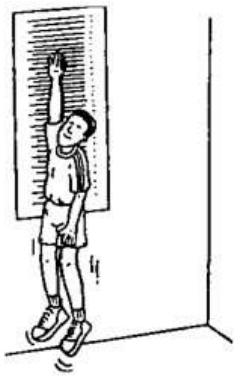
Gambar 5. Gerakan awal Sit-up

Gambar 6. Gerakan awal Sit-Up

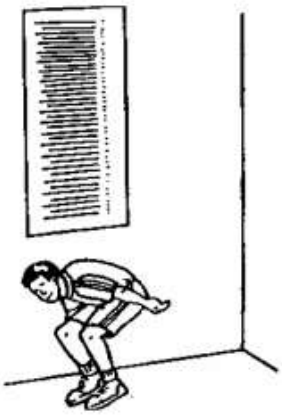
Hasil yang dicatat dalam tes baring duduk adalah jumlah gerakan baring duduk yang dilakukan oleh peserta dalam waktu 60 detik. Pada peserta yang tidak mampu melakukan diberi nilai nol.

d. Vertical Jump

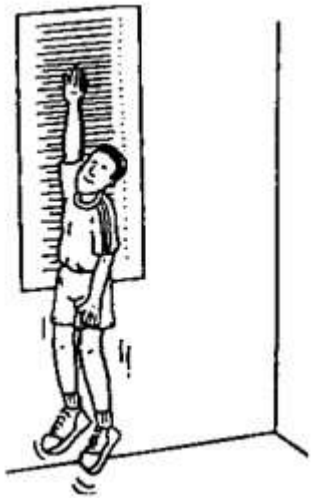
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan sekala selebar 30 cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis sekala satu dengan yang lainnya masing-masing 1 cm. Papan sekala ditempelkan di tembok dengan jarak skala nol (0) dengan lantai 150 cm.



Gambar 7. Mengukur Jangkauan Tangan



Gambar 8. Gerakan Awal Vertical Jump



Gambar 9. Gerak Loncat Tegak

Hasil yang dicatat dalam tes lompat tegak adalah tinggi raihan loncat dikurangi ketinggian raihan tegak. Dari ketiga loncat dicatat dari selisih yang terbesar yang diambil.

e. Lari Jarak Sedang putra 1000 m.

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

Gambar 10. Posisi start

Gambar 11. Posisi saat peserta melewati Garis finish

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta dalam menempuh jarak 1000 meter yaitu melalui bendera start diangkat sampai melewati garis finish. Hasil yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Dari hasil kasar yang masih dalam satuan yang berbeda-beda, perelu disamakan satuanya. Untuk membuat satuan yang berbeda-beda menjadi sama maka mengunakan “ Nilai”.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variable independent dan variable dependent, maka digunakan rumus korelasi product moment dari pearson yang dikonsultasikan dengan taraf signifikan 5%.

Pengolahan data dalam kegiatan penelitan merupakan salah satu langkah yang sangat penting terutama dalam menarik kesipulan tenaga masalah yang diteliti. Untuk itu apabila semua data yang diperlukan sudah terkumpul, maka langkahselanjutnya adalah menganalisis data dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Adapun langkah-langkah analisis data adalah sebagai berikut :

1. Analisis Data Status Gizi

   Setelah diperoleh data hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan langkah berikutnya adalah mencari status gizi dengan cara mencari indeks masa tubuh (BMI) yaitu membagi berat badan dengan tinggi badan kuadrat.

2. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani

   Setelah diperoleh data nmsing- masing item tes kesegaran jasmani, langkah berikutnya adalah mengkonsultasikan data hasil pengukuran tersebut kedalam tabel nilai kesegaran jasmani, dan selanjutnya menentukan klasifikasi berdasar norma kesegaran jasmani.

3. Analisis statistik

   Untuk mengetahui apakah ada hubungan atau tidak antara status gizi (Y) dengan tingkat kesegaran jasmani (X), maka teknik analisis data yang digunakan adalah dengan analisis regresi dan korelasi sederhana dengan rumus sebagai berikut :

   a) Analisis Korelasi

Analisis korelasi digunakan untuk mengetahui besarnya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, rumus yang digunakan adalah :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY.(\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N\sum X^2)-(\sum X)^2\}\{(N\sum Y^2)-(\sum Y)^2\}}}$$

(Sudjana, 1996 : 369)

Keterangan:

r_{xy} = Koefesien korelasi antara Xdan Y
N = Jumlah responden
XY = Jumlah hasil perkalian antara skor Xdan skor Y
X = Jumlah seluruh skor X
Y = Jumlah seluruh skor Y
X^2 = Jumlah seluruh kuadrat skor X
Y^2 = Jumlah seluruh kuadrat skor Y

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan di atas, maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi dengan kecepatan lari 50 m siswa putra kelas II SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan tahun 2015/2016. Dapat di simpulkan bahw jika status gizi baik maka kecepatan lari pun baik.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi dengan kekuatan otot perut siswa putra kelas II SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan tahun 2015/2016. Dapat di simpulkan bahw jika status gizi baik maka kekuatan otot perut pun baik.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi dengan kekuatan otot lengan siswa putra kelas II SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan tahun 2015/2016. Dapat di simpulkan bahw jika status gizi baik maka kekuatan otot lengan pun baik.
4. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi dengan daya ledak otot tungkai siswa putra kelas II SMP Negeri 2 Jati Agung

Lampung Selatan tahun 2015/2016. Dapat di simpulkan bahw jika status gizi baik maka daya ledak otot tungkai pun baik.

5. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi dengan daya tahan umum (paru dan jantung) siswa putra kelas II SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan tahun 2015/2016. Dapat di simpulkan bahw jika status gizi baik maka daya tahan umum (paru dan jantung) pun baik.
6. Besarnya hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan tahun 2015/2016 yaitu 0,5853 dan termasuk kategori cukup signifikan.

B. Saran

Dari kesimpulan dari hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Mengingat Tingkat kesegaran jasmani ikut dipengaruhi oleh status gizi, maka bagi para siswa di SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan hendaknya menjaga status gizinya dengan cara mengatur pola makan secara tepat dan sesuai dengan aktifitas fisik yang dilakukan agar berat badannya dapat terjaga secara ideal. Selain mengatur pola konsumsi yang tepat, mereka hendaknya meningkatkan kembali aktifitas fisik dengan melakukan latihan-latihan fisik yang disenangi agar terjadi keseimbangan antara pola konsumsi dengan tingkat kesegaran jasmaninya.
2. Bagi guru terutama bagi guru pendidikan jasmani dan keseharan agar membantu keadaan gizi dan kesegaran jasmani anak didiknya.

3. Kajian mengenai status gizi dan tingkat kebugaran jasmani tentu belum cukup, karna itu di harapkan kepada peneliti yang tertarik kepada bahasan yang sama perlu memperhatikan aspek-aspek lainnya dan menambah jumlah sampel agar diperoleh hasil penelitian yang komperehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Anne,Soegeng. 1995, *Kesehatan & Gizi.* Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian. Jakarta*: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta : Rineka Cipta.

Asmadi. 2008, *Tehnik Prosedural Konsep & Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba, Gramedia.

Depdikbud. 1995, *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Umur 13-15 Tahun*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Depdiknas. 2010. *Tingkat Kesegaran Jasmani.* Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Faruq, Albertus. 2015, *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga.* Yogyakarta: Andi Offset.

Johnson, Barry, L 1979. *Practical Measureement For Evalution In Physical Education*. New York : Macimillan Publishing Company.

Kamus Umum Bahasa Indonesia, Edisi Ketiga, 2003, Balai Pustaka, Jakarta.

Maryanto, 1993.*Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.PT. Yudistira . Jakarta.

Muctadi Deddy. 2008. *Pengantar Ilmu Gizi.* Bogor: Alfabeta.

Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta: Yudistira.

Nurharsono,Tri. 2006. *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran*

Jasmani Atlet. Semarang : PJKR FIK UNNES

Pekik, Djoko, 2004, *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*, Yogyakarta: Penerbit Andi.

Sajoto, 1988, *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Syarifudin Aip.1970. *Evaluasi Olahraga*, Jakarta: Roru Karya.

Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.

Sumosardjono, Sadoso, 1989. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga.* Jakarta : Pustaka Karya Grafita Utama.

Sutarto, Asmira . 1980. *Ilmu gizi untuk STO*. Jakarta: New Ngua Press.

W.J.S Poerwodarminto, 1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : : Penerbit Balai Pustaka.