



Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru

Windi Cusanni¹, Rosmawati²

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang

cusanniwindi@gmail.com

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi

Absrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizisiswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra usia 10-12 tahun kelas IV dan V dengan jumlah 39 siswa. Instrumen Penelitian dilakukan dengan tes pengukuran terhadap kesegaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani (TKJI) dan status gizi dengan tes *antropometri* (tinggi badan dan berat badan). Teknik analisa data dengan menggunakan persentase. Berdasarkan analisa data maka hasil penelitian ditemukan bahwa dari 39 sampel Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dan status gizi siswa kategorinormal.

Keywords: *Level Of Physical Fitness And Nutritional Status*

Abstract: *This study aims to determine the level of physical fitness and nutritional status of state elementary school students 01 Pangkalan Sub-district Pangkalan Koto Baru. This type of research is descriptive. Sample technique using purposive sampling. The sample in this study was male students aged 10-12 years class IV and V with a total of 39 students. Instrument in this case was carried out by measuring the physical fitness test with physical fitness test (TKJI) and nutritional status with anthropometric tests (height and weight). Data analysis techniques using percentages. Based on data analysis, the results of the study found that out of 39 samples of SD 01 Primary School in pangkalan Koto Baru District School students had a low level of physical fitness and a normal nutritional status of students.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup dan sangat penting dalam bidang pembangunan di Indonesia. Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai tujuan pendidikan nasional. Secara umum pendidikan bertujuan untuk mempersiapkan siswa agar bisa berperan pada masa yang akan datang. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa maka pemerintah telah menetapkan

program pendidikan nasional yang berorientase kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003, tentang sistem Pendidikan Nasional bab III pasal 3 yaitu: "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab".

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut harus didukung banyak faktor diantaranya sarana dan prasarana yang ada disekolah, kemampuan guru, motivasi dan kemampuan siswa, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi kesegaran jasmani serta status gizi siswa itu sendiri. Djoko Pekik Irianto (2006) mengemukakan "Kesegaran jasmani atau sering juga disebut dengan kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Hardiansyah (2018) status gizi merupakan keadaan gizi dalam tubuh yang ditentukan oleh makanan yang dikonsumsi. Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Menurut Depkes dalam Mutohir (2004) status gizi "merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat didalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan".

Untuk memelihara kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota melaksanakan pembelajaran Penjasorkes seperti melakukan senam pagi dan melakukan permainan cabang olahraga yang lainnya. Waktu jam istirahat siswa sering kali bermain di lapangan sekolah bersama teman-temannya, seperti bermain bola kaki, kejar tangkap, gawang berjalan, lompat tali. Sedangkan untuk memelihara status gizi siswa perlu adanya dukungan keluarga terutama orang tua dalam memberikan asupan gizi pada anaknya sehingga status gizi siswa menjadi lebih baik.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota dan juga menurut guru Penjasorkes bahwa siswa dalam melakukan

aktivitas olahraga mereka tampak lelah seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering mengantuk pada jam pembelajaran dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat, serta ada siswa yang tidak ikut serta dalam praktek pembelajaran Penjasorkes dilapangan, mereka lebih banyak duduk daripada melakukan aktivitas olahraga. Peneliti beranggapan hal ini disebabkan oleh tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa yang masih rendah.

Dari gejala diatas maka yang jadi masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota. Maka diduga faktor yang menyebabkan permasalahan diatas adalah sebagai berikut: 1) Tingkat kesegaran jasmani, 2) Status gizi, 3) Pengetahuan gizi, 4) Tingkat ekonomi, 5) Ketersediaan bahan pangan, 6) Faktor lingkungan, 7) Aktivitas fisik, 8) Sarana dan prasarana, 9) Kondisi fisik siswa, 10) Kemampuan guru penjasorkes, 11) Motivasi siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu menyajikan gambaran-gambaran masalah sesuai apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 221 siswa. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, ini didasarkan karena tes kesegaran jasmani Indonesia yang dipakai hanya untuk umur 10-12 tahun. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes yaitu tes kesegaran jasmani dengan tes TKJI dan tes status gizi dengan tes *antropometri* (tinggi badan dan berat badan). Teknik analisa data menggunakan persentase dengan rumus:

$$P = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

HASIL PENELITIAN

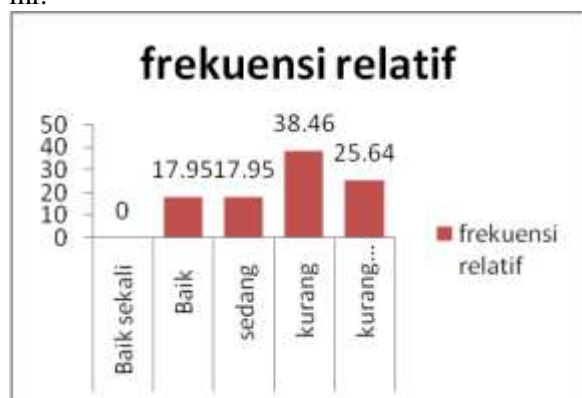
Tingkat Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dari hasil kesegaran jasmani yang dilakukan terhadap 39 orang siswa putra, diperoleh nilai tertinggi 20 dan nilai terendah 7, rata-rata hitung (*mean*) 12.59, simpangan baku (*standar deviasi*) 3.85. Selanjutnya distribusi frekuensi data kategori kesegaran jasmani siswa putra dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa

No	Skor	Kategori	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif (%)
1	22 – 25	Baik sekali	0	0
2	18 – 21	Baik	7	17.95
3	14 – 17	Sedang	7	17.95
4	10 – 13	Kurang	15	38.46
5	5 – 9	Kurang sekali	10	25.64
Jumlah			39	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, maka dapat dijelaskan bahwa dari 39 orang siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian ini, tidak ada satupun siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori baik sekali, 7 orang (17.95%) siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori baik, 7 orang (17.95 %) siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori sedang, 15 orang (38.46%) siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori kurang, dan 10 orang (25.64 %) siswa yang memiliki kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat kita lihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan diatas maka, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori kurang adalah sebanyak 25 orang (64.10%) dan siswa dalam kategori

sedang sebanyak 7 orang (17.95%). Sedangkan siswa untuk kategori baik yakni sebanyak 7 orang (17.95%), ternyata masih banyak siswa yang tingkat kesegaran jasmani kurang. Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota cenderung kurang, karena rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa 12.59%. hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori “kurang” dan perlu ditingkatkan lagi

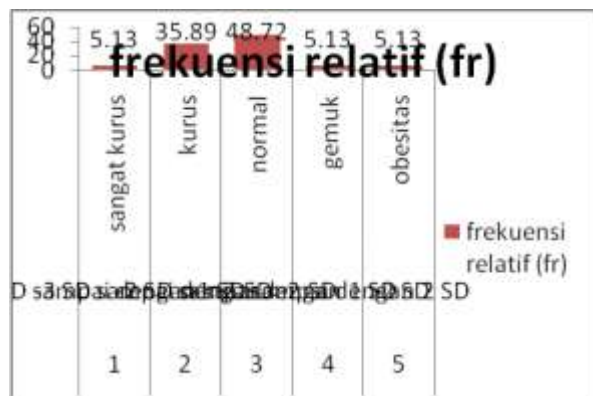
Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis data status gizi yang dilakukan terhadap 39 orang siswa putra, didapat nilai status gizi yang rendah (minimum) 12.9, nilai status gizi tertinggi (maximum) 24.10, rata-rata hitung (*mean*) 15.85, dan simpangan baku (*standar deviasi*) 2.82. Selanjutnya distribusi frekuensi status gizi siswa putra dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel Distribusi Frekuensi status gizi

Standar Nilai (Ambang Batas)	Status Gizi	(Fa)	(Fr)
<-3 SD	Sangat kurus	2	5.13
-3 SD sampai dengan <-2 SD	Kurus	14	35.89
-2 SD sampai dengan 1 SD	Normal	19	48.72
>1 SD sampai dengan 2 SD	Gemuk	2	5.13
>2 SD	Obesitas	2	5.13
Jumlah		39	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 39 siswa, ternyata sebanyak 2 orang (5.13%) siswa memiliki hasil status gizi dengan kategori sangat kurus, 14 orang (35.89 %) siswa memiliki status gizi dengan kategori gizi kurang, dan 19 orang (48.72%) siswa memiliki status gizi dengan kategori Normal, 2 orang (5.13%) siswa memiliki status gizi dengan kategori Gemuk, dan 2 orsng (5.13%) siswa memiliki status gizi dengan kategori Obesitas. Untuk lebuh jelas kita dapat lihat pada histogram dibawa ini:



Gambar 2. Histogram Status Gizi

Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota kurang dari rata-rata sebanyak 16 Orang (41.02%), 19 Orang (48.72%) siswa yang kategori rata-rata atau normal dan siswa yang diatas rata-rata/gemuk sebanyak 4 orang (10.23%). Jadi, Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota status gizi dengan kategori “Normal” karena status gizi yang dimiliki siswa sebanyak 48.72 % berada pada kategori Normal.

PEMBAHASAN

Tingkat kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi siswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kesegaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Begitu juga halnya dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota, mereka sebaiknya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik agar bisa melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa merasakan kelelahan dalam tubuh dan masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan

bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra termaksud kategori **kurang**, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani berperan dalam aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota dalam peningkatan kesegaran jasmani. Oleh sebab itu, salah satu upaya apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota tersebut adalah guru Penjasorkes memberikan materi pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk permainan yang menarik, agar siswa aktif berlatih dan bermain, karena hal ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka.

Status Gizi

Manusia makan untuk memperoleh energi dan zat-zat gizi yang esensial dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhannya. Makanan yang dimakan akan dipecah menjadi zat-zat gizi yaitu, hidrat arang, lemak, protein, vitamin, air, dan mineral serta serat makan. Berbagai bahan makan mempunyai kandungan zat gizi yang berlainan. Tidak satupun bahan makanan di alam ini yang mengandung semua zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuha tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa masih ada beberapa orang siswa putra yang mempunyai status gizi kurus sekali dan kurus. Secara garis besar status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori normal.

Dari penjelasan diatas maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki status gizi yang normal tentunya siswa tersebut telah mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan zat yang dibutuhkan tubuh mereka. Selanjutnya siswa yang memiliki status gizi kurus dan kurus sekali tentunya siswa ini belum mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh mereka atau makan yang mereka makan kurang memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan tubuh, serta siswa yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas tentunya siswa yang mengkonsumsi makanan yang berlebih dibutuhkan tubuh tanpa juga diiringi dengan olahraga.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Tingkat kesegaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten

Lima Puluh Kota termasuk kategori Kurang. Status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalam Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota termasuk kategori Normal.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Djoko, pekik irianto. 2006. *Bugar & sehar dengan berolahraga*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Hardiansyah, S. (2018). *Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas*. *Jurnal JPDO*, 1(1), 161-165.
- Keputusan Menteri Indonesia Republik Indonesia. 2011. *Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi.
- Mutohir, T. Cholik, dkk. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dijen Olahraga, DepDikNas.
- Undang-undang Republik Indonesia No.20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdikbud.