

STATUS GIZI DAN STATUS KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR NEGERI BANUA PADANG KECAMATAN BUNGUR KABUPATEN TAPIN

Denker Sandra Amicetya

SDN Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin

E-mail: amicetya.denker69@gmail.com

Abstract: Nutritional Status And The Status Of Physical Freshness Of Primary School Learners Banua Districts Of The Country, Lagerstroemia Tapin Regency. The purpose of this research is to determine the nutritional status and status with kesegaran physical SDN Banua Padang District of Bungur Regency of Tapin. Research methods used in this research is quantitative descriptive technique of measurement and test. Populasi in this research is SDN Banua Padang District of Bungur Regency of Tapin Lagerstroemia. Lagerstroemia totalling 143 people. The research sample is learners classes V and VI which was 10-12 years amounted to 40 people. Sampling using the technique of sampling purposive. Research results revealed that overall nutritional status learners SDN Banua Padang District of Bungur Regency of Tapin. Lagerstroemia in the category either (B). D's to the status of physical freshness within the classification Being (S).

Keywords: Nutritional Status, Status of Physical Freshness.

Abstrak: Status Gizi Dan Status Kesegaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan status gizi dan status kesegaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif kuantitatif* dengan teknik pengukuran dan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Sekolah Dasar Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin yang berjumlah 143 orang. Sampel penelitian adalah peserta didik kelas V dan VI yang berumur 10-12 tahun berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian diketahui, bahwa secara keseluruhan status gizi peserta didik SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin berada pada kategori Baik (B). Dan untuk status kesegaran jasmani berada dalam klasifikasi Sedang (S).

Kata Kunci: Status gizi, status kesegaran jasmani.

PENDAHULUAN

Setiap orang tentu berharap sepanjang hidupnya memiliki tubuh yang sehat dan segar agar dapat beraktivitas dengan baik untuk memenuhi segala kebutuhan hidup tanpa adanya halangan berarti akibat terganggunya metabolisme dalam tubuh sehingga menyebabkan sakit yang menghambat kemampuan untuk

beraktivitas secara normal. Apalagi bagi kalangan anak-anak dan remaja, utamanya dalam pembahasan di sini adalah pada kalangan anak-anak di tingkat sekolah dasar, dimana pada tingkatan ini secara umum adalah masa tumbuh dan berkembangnya individu baik dari segi fisik dan mental. Faktor

pemenuhan kebutuhan gizi dan kesegaran jasmani anak-anak atau peserta didik merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan agar mereka dapat memiliki tubuh yang sehat sehingga dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu peserta didik akan lebih mudah mencapai prestasi belajar sesuai dengan yang diharapkan. Baik harapan orang tua, guru dan peserta didik itu sendiri.

Seperti halnya pada peserta didik di Sekolah Dasar Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin. Orang tua dan pihak penyelenggara sekolah tentu berharap agar anak-anak dan para peserta didiknya adalah anak-anak yang sehat jasmani dan rohaninya. Agar selain bisa menjalankan rutinitas belajar dan bermain tanpa ada gangguan kesehatan, mereka juga bisa meraih prestasi belajar.

Akan tetapi kondisi saat ini di Sekolah Dasar Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin, peserta didik sering merasa cepat lelah saat pelajaran penjas berlangsung, latar belakang kehidupan orang tua yang kurang memahami akan status gizi dan seperti umumnya yang terjadi pada kalangan anak-anak antara lain adalah kurangnya kesadaran peserta didik sendiri untuk menjaga kesehatan mereka. Sebagian peserta didik kurang rajin berolahraga agar selain memiliki tubuh yang sehat juga segar. Pihak penyelenggara sekolah juga tidak memiliki data yang akurat mengenai keadaan gizi dan status kesegaran jasmani peserta didik. Dan sampai saat ini belum pernah dilakukan penelitian secara khusus untuk mendata status gizi dan status kesegaran jasmani para peserta didik

Sekolah Dasar Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

Sebagai jalan keluar dari permasalahan tersebut di atas, maka hendaknya dilakukan pendataan dengan cara melakukan penelitian tentang status gizi dan status kesegaran jasmani peserta didik setiap awal atau akhir semester. Dengan dilakukannya penelitian secara rutin maka akan lebih mudah bagi orang tua, guru serta peserta didik itu sendiri untuk mengetahui perkembangan status gizi dan status kesegaran jasmaninya. Sehingga bisa dilakukan upaya untuk meningkatkan status gizi atau status kesegaran jasmani jika berada pada status yang kurang baik.

Di sini peneliti kemudian akan melakukan penelitian status gizi dengan menggunakan indikator grafik Kartu Menuju Sehat (KMS) Anak Tingkat Sekolah Dasar dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tapin tahun 2013 dan status kesegaran jasmani dengan menggunakan Tes Kekegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun yang dikeluarkan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional. Pada peserta didik Sekolah Dasar Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin agar dapat diketahui status gizi dan status kekegaran jasmani mereka.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif kuantitatif* dengan teknik pengukuran dan tes. Mengenai metode deskriptif kuantitatif dijelaskan oleh Wiratna Sujarweni (2014:11) bahwa yang dimaksud dengan

metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih sifatnya independen tanpa membuat hubungan maupun perbandingan dengan variabel yang lain. Variabel tersebut dapat menggambarkan secara sistematis dan akurat mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Sedangkan penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran) Wiratna Sujarweni (2014:39). Sejalan dengan pendapat tersebut Kasiram dalam Wiratna Sujarweni (2014:39) penelitian kuantitatif adalah “suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui”.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Sekolah Dasar Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin yang berjumlah 143 orang. Sampel penelitian adalah peserta didik kelas IV, V dan VI yang berumur 10-12 tahun berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu Wiratna Sujarweni (2014:72)

Instrumen pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Penentuan Status gizi menggunakan indikator grafik Kartu Menuju Sehat Hasil yang dicapai oleh peserta tes baik untuk peserta didik putera dan peserta

(KMS) Anak Tingkat Sekolah Dasar dari Departemen Kesehatan Kabupaten Tapin tahun 2013, berdasarkan data hasil penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.

2. Data kesegaran jasmani menggunakan hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun. (Departemen Pendidikan Nasional. 2010).

Analisa status gizi dilakukan dengan cara data hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang disubstitusikan ke dalam Kartu Menuju Sehat (KMS) Anak tingkat Sekolah Dasar dengan prosedur sebagai berikut:

- a) Bubuhkan titik yang merupakan perpotongan hasil penimbangan berat badan (BB) dan pengukuran tinggi badan (TB).
- b) Bubuhkan titik seperti butir 1 pada pengukuran BB dan TB bulan-bulan berikutnya.
- c) Hubungkan titik yang diperoleh pada saat ini dengan titik pada pengukuran sebelumnya, sehingga membentuk garis
- d) Apabila garis:
 - Berada di atas P97 berarti gizi lebih (gemuk),
 - Berada di antara P3 – P97 berarti gizi baik.
 - Di bawah P3 berarti gizi kurang

Langkah selanjutnya yakni menghitung persentase berdasarkan klasifikasi, menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\% \quad (\text{Anas S, 2014:43})$$

Keterangan:

- P : Persentase
 f : frekuensi sampel sesuai klasifikasi yang ditentukan
 n : jumlah sampel penelitian

didik puteri dari pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

diberi nilai yang mengacu pada nilai Tes Departemen Pendidikan Nasional Kesegaran Jasmani Indonesia dari Pusat (2010:24-25). Pengembangan Kualitas Jasmani

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putera.

No.	Lari 40 Meter (detik)	Gantung Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 Meter (menit)	Nilai
1	s.d – 6.3"	51"keatas	23 keatas	46 keatas	s.d- 2'09"	5
2	6.4" – 6.9"	31" – 50"	18 – 22	38 – 45	2'10" – 2'30"	4
3	7.0" – 7.7"	15" - 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" - 2'45"	3
4	7.8" – 8.8"	8" – 14"	4 – 11	24 – 30	2'46" - 3'44"	2
5	8.9" – dst	4" – dst	0 – 3	23 – dst	3'45" - dst	1

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10–12 Tahun Puteri

No.	Lari 40 Meter (detik)	Gantung Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 Meter (menit)	Nilai
1	s.d – 6.7"	40"keatas	20 keatas	42 keatas	s.d – 2'32"	5
2	6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" - 2'54"	4
3	7.6" - 8.3"	8" – 19"	7 – 13	28- 33	2'55" - 3'28"	3
4	8.4" – 9.6	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	3'29" - 4'23"	2
5	9.7" – dst	0" – 1"	0 – 1	20 – dst	4'23" - dst	1

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional (2010:24-25).

a. Klasifikasi Status Kesegaran Jasmani

Untuk menentukan status kesegaran jasmani peserta didik yaitu dengan cara menjumlah nilai total hasil tes kesegaran jasmani masing-masing peserta didik dan dikonversikan ke

dalam Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani yang terdiri dari Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS) seperti tercantum di bawah ini.

Tabel 3. Klasifikasi Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putera dan Puteri.

No	Jumlah Nilai	Klafikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional (2010:24-25).

HASIL PENELITIAN

1. Status Gizi

Setelah dilakukan pengukuran dengan menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS) tahun 2013 pada peserta didik umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Data Status Gizi peserta didik kelas V umur 10–12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

No	Nama	Pa/Pi	Berat Badan	Tinggi Badan	Grafik KMS	Status
1	Akmad Jailani	Pa	43	149	P 90	Baik
2	M Faisal A	Pa	41	149	P75	Baik
3	A Jamaluddin	Pa	38	146	P90	Baik
4	M Luthfi	Pa	38	147	P50	Baik
5	M Kamaluddin	Pa	39	146	P90	Baik
6	Rizali	Pa	39.5	148	P90	Baik
7	Wahyudin	Pa	44	150	P90	Baik
8	M Rizqi	Pa	30	145	P10	Baik
9	Rizky Fajar H	Pa	34	146	P25	Baik
10	M Rifa'i	Pa	44	150	P90	Baik
11	Fitriyani	Pi	32	146	P10	Baik
12	Aulia Azizah	Pi	28	143	P03	Baik
13	Azizah Amelia	Pi	38	146	P50	Baik
14	Marsa Ananda	Pi	35	144	P50	Baik
15	Norhaidah	Pi	33	144	P25	Baik
16	Nurul F	Pi	42	143	> P97	Gemuk
17	Raudatul J	Pi	29	141	P10	Baik
18	Rabiatul A	Pi	31	142	P25	Baik
19	Siti Norhalisa	Pi	40	149	P50	Baik
20	Juwariyah	Pi	39	147	P50	Baik

Keterangan :

Pa/Pi : Putera/Puteri

Status : P (persentil)

> P97 (gemuk)

P03 – P97 ((gizi baik)

< P03 (gizi kurang)

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa pada peserta didik kelas V umur 10 – 12 tahun Sekolah Dasar Negeri

Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin status gizi berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS) sebanyak 19 orang berada pada kategori status gizi yang “baik” dan hanya 1 orang peserta didik yang berada pada kategori status gizi “gemuk”. Tidak ada peserta didik yang berada pada kategori status gizi “kurang”.

Tabel 5. Data Status Gizi peserta didik kelas VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

No	Nama	Pa/Pi	Berat Badan	Tinggi Badan	Grafik KMS	Status
1	Akhmad T	Pa	44	148	P97	Baik
2	Khairil Ahda	Pa	44	150	P90	Baik
3	M. Padlian N	Pa	42	148	P90	Baik
4	Rahmat M	Pa	40.5	147	P90	Baik
5	Akh. Farhan M	Pa	44	150	P90	Baik
6	A Permana K	Pa	39	145	P90	Baik
7	Amat Rifani	Pa	34	141	P75	Baik
8	M. Bilal H	Pa	41	148	P90	Baik
9	M. Rizky	Pa	38	149	P50	Baik
10	M. Riduan	Pa	36	142	P90	Baik
11	Annisya N S.	Pi	32	147	P10	Baik
12	Nadia Fitri M	Pi	38	147	P50	Baik
13	Nurul Hadijah	Pi	38	146	P50	Baik
14	Syifa Fadila	Pi	39	147	P50	Baik
15	Sahibul Firda	Pi	33.5	147	P25	Baik
16	Saybah	Pi	36	149	P25	Baik
17	Siti Nafisa R	Pi	36.5	148	P25	Baik
18	Seftina	Pi	32	149	P10	Baik
19	Amanda Dwi	Pi	31	141	P25	Baik
20	Rabiatul R	Pi	38	138	> P97	Gemuk

Keterangan :

Pa/Pi : Putera/Puteri

Status : P (persentil)

> P97 (gemuk)

P03 – P97 ((gizi baik)

< P03 (gizi kurang)

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa pada peserta didik kelas VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua

Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin status gizi berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS) sebanyak 19 orang berada pada kategori status gizi yang “baik” dan hanya 1 orang peserta didik yang berada pada kategori status gizi “gemuk”. Tidak ada peserta didik yang berada pada kategori status gizi “kurang”.

Tabel 6. Data Status Gizi peserta didik kelas V dan VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

No	Nama	Pa/Pi	Berat Badan	Tinggi Badan	Grafik KMS	Status
1	Akmd Jailani	Pa	43	149	P 90	Baik
2	M Faisal A	Pa	41	149	P75	Baik
3	A Jamaluddin	Pa	38	146	P90	Baik
4	M Luthfi	Pa	38	147	P50	Baik
5	M Kamaluddin	Pa	39	146	P90	Baik

6	Rizali	Pa	39.5	148	P90	Baik
7	Wahyudin	Pa	44	150	P90	Baik
8	M Rizqi	Pa	30	145	P10	Baik
9	Rizky Fajar H	Pa	34	146	P25	Baik
10	M Rifa'i	Pa	44	150	P90	Baik
11	Fitriyani	Pi	32	146	P10	Baik
12	Aulia Azizah	Pi	28	143	P03	Baik
13	Azizah Amelia	Pi	38	146	P50	Baik
14	Marsa Ananda	Pi	35	144	P50	Baik
15	Norhaidah	Pi	33	144	P25	Baik
16	Nurul F	Pi	42	143	> P97	Gemuk
17	Raudatul J	Pi	29	141	P10	Baik
18	Rabiatul A	Pi	31	142	P25	Baik
19	Siti Norhalisa	Pi	40	149	P50	Baik
20	Juwariyah	Pi	39	147	P50	Baik
21	Akhmad T	Pa	44	148	P97	Baik
22	Khairil Ahda	Pa	44	150	P90	Baik
23	M. Padlian N	Pa	42	148	P90	Baik
24	Rahmat M	Pa	40.5	147	P90	Baik
25	Akh. Farhan M	Pa	44	150	P90	Baik
26	A Permana K	Pa	39	145	P90	Baik
27	Amat Rifani	Pa	34	141	P75	Baik
28	M. Bilal H	Pa	41	148	P90	Baik
29	M. Rizky	Pa	38	149	P50	Baik
30	M. Riduan	Pa	36	142	P90	Baik
31	Annisya N S	Pi	32	147	P10	Baik
32	Nadia Fitri M	Pi	38	147	P50	Baik
33	Nurul Hadijah	Pi	38	146	P50	Baik
34	Syifa Fadila	Pi	39	147	P50	Baik
35	Sahibul Firda	Pi	33.5	147	P25	Baik
36	Saybah	Pi	36	149	P25	Baik
37	Siti Nafisa R	Pi	36.5	148	P25	Baik
38	Seftina	Pi	32	149	P10	Baik
39	Amanda Dwi	Pi	31	141	P25	Baik
40	Rabiatul R	Pi	38	138	> P97	Gemuk

Keterangan :

Pa/Pi : Putera/Puteri

Status : P (persentil)

> P97 (gemuk)

P03 – P97 ((gizi baik)

< P03 (gizi kurang)

Berdasarkan data-data dari tabel di atas maka dapat dikatakan status gizi peserta didik kelas V dan VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang

Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin sebanyak 38 orang berada pada kategori status gizi yang “baik” dan hanya 2 orang peserta didik yang berada pada kategori status “gemuk” dan tidak ada peserta didik yang berada pada kategori status gizi “kurang”.

2. Status Kesegaran Jasmani

Setelah dilaksanakan tes terhadap subyek atau sampel dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 yang meliputi tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter, data-data hasil tes tersebut dirangkum dalam tabel berikut ini:

Tabel 7. Status Kesegaran Jasmani peserta didik kelas V umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

No	Nama	Skor TKJI	Status
1	Akmad Jailani	15	S
2	M Faisal Akbar	17	S
3	A Jamaluddin	19	B
4	M Luthfi	20	B
5	M Kamaluddin	13	K
6	Rizali	11	K
7	Wahyudin	14	S
8	M Rizqi	12	K
9	Rizky Fajar H	18	B
10	M Rifa'i	21	B
11	Fitriyani	14	S
12	Aulia Azizah	9	KS
13	Azizah Amelia	18	B
14	Marsa Ananda	19	B
15	Norhaidah	15	S
16	Nurul Fatimatuz	15	S
17	Raudatul Jannah	17	S
18	Rabiatul A	14	S
19	Siti Norhalisa	22	BS
20	Juwariyah	18	B

Keterangan:

Klasifikasi status kesegaran jasmani:

BS : Baik Sekali

B : Baik

S : Sedang

K : Kurang

KS : Kurang Sekali

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa pada peserta didik kelas V umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten

Tapin. Peserta didik yang status kesegaran jasmaninya berada pada klasifikasi “Baik Sekali” (BS) sebanyak 1 orang, berada pada klasifikasi “Baik” (B) sebanyak 7 orang, berada pada klasifikasi “sedang” (S) sebanyak 8 orang, berada pada klasifikasi “Kurang” (K) sebanyak 3 orang, dan berada pada klasifikasi “Kurang Sekali” (KS) sebanyak 1 orang. Jadi dapat kita simpulkan bahwa status kesegaran jasmani peserta didik kelas

umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Tapin berada pada status kesegaran Padang Kecamatan Bungur Kabupaten jasmani “Sedang” (S).

Tabel 8. Status Kesegaran Jasmani peserta didik kelas VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

No	Nama	Skor TKJI	Status
1	Akhmad Taufik	8	KS
2	Khairil Ahda	17	S
3	M. Padlian Noor	14	S
4	Rahmat Maulidi	15	S
5	A Farhan M	19	B
6	Aldi Permana K	15	S
7	Amat Rifani	13	K
8	M. Bilal Hidayat	14	S
9	M. Rizky	19	B
10	M. Riduan	15	S
11	Annisya Nur S.	17	S
12	Nadia Fitri M	19	B
13	Nurul Hadijah	17	S
14	Syifa Fadila	16	S
15	Sahibul Firda	15	S
16	Saybah	16	S
17	Siti Nafisa R	14	S
18	Seftina	14	S
19	Amanda Dwi	14	S
20	Rabiatul R	10	K

Keterangan:

Klasifikasi status kesegaran jasmani:

BS : Baik Sekali

B : Baik

S : Sedang

K : Kurang

KS : Kurang Sekali

Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa pada peserta didik kelas VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin. Peserta didik yang status kesegaran

jasmaninya berada pada klasifikasi “Baik” (B) adalah 3 orang, berada pada klasifikasi “sedang” (S) sebanyak 14 orang, berada pada klasifikasi “kurang” (K) sebanyak 2 orang, dan berada pada klasifikasi “kurang sekali” (KS) sebanyak 1 orang. Jadi dapat kita simpulkan bahwa status kesegaran jasmani peserta didik kelas VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin berada pada status kesegaran jasmani “Sedang” (S).

Tabel 9. Status Kesegaran Jasmani peserta didik kelas V dan VI SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

No	Nama	Skor TKJI	Status
1	Akmdad Jailani	15	S
2	M Faisal Akbar	17	S
3	A Jamaluddin	19	B

4	M Luthfi	20	B
5	M Kamaluddin	13	K
6	Rizali	11	K
7	Wahyudin	14	S
8	M Rizqi	12	K
9	Rizky Fajar H	18	B
10	M Rifa'i	21	B
11	Fitriyani	14	S
12	Aulia Azizah	9	KS
13	Azizah Amelia	18	B
14	Marsa Ananda	19	B
15	Norhaidah	15	S
16	Nurul Fatimatuz	15	S
17	Raudatul Jannah	17	S
18	Rabiatul A	14	S
19	Siti Norhalisa	22	BS
20	Juwariyah	18	B
21	Akhmad Taufik	8	KS
22	Khairil Ahda	17	S
23	M. Padlian Noor	14	S
24	Rahmat Maulidi	15	S
25	Akh. Farhan M	19	B
26	Aldi Permana K	15	S
27	Amat Rifani	13	K
28	M. Bilal Hidayat	14	S
29	M. Rizky	19	B
30	M. Riduan	15	S
31	Annisya Nur S.	17	S
32	Nadia Fitri M	19	B
33	Nurul Hadijah	17	S
34	Syifa Fadila	16	S
35	Sahibul Firda	15	S
36	Saybah	16	S
37	Siti Nafisa R	14	S
38	Seftina	14	S
39	Amanda Dwi	14	S
40	Rabiatul R	10	K

Keterangan:

Klasifikasi status kesegaran jasmani:

BS : Baik Sekali

B : Baik

S : Sedang

K : Kurang

KS : Kurang Sekali

Berdasarkan data-data yang kita peroleh dari tabel di atas maka dapat kita ketahui bahwa pada peserta didik kelas V dan VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin yang berjumlah 40 orang. Peserta didik yang status kesegaran jasmaninya berada pada klasifikasi “Baik

Sekali” (BS) sebanyak 1 orang, berada pada klasifikasi “Baik” (B) sebanyak 10 orang, berada pada klasifikasi “sedang” (S) sebanyak 22 orang, berada pada klasifikasi “kurang” (K) sebanyak 5 orang, dan berada pada klasifikasi “kurang sekali” (KS) sebanyak 2 orang. Jadi dapat kita simpulkan bahwa status kesegaran jasmani peserta didik kelas V dan VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin berada pada status kesegaran jasmani “Sedang” (S).

Analisa Data

Berdasarkan data dari hasil pengukuran status gizi dan tes kesegaran jasmani peserta didik kelas V dan VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin, maka dapat dikelompokkan status gizi dan status kesegaran jasmaninya berdasarkan klasifikasi yang telah ditentukan dalam nilai persentase masing-masing kelompok. Hasil perhitungan nilai persentase masing-masing kelompok tersebut dirangkum dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 10. Persentase status gizi peserta didik kelas V umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

No	Status Gizi	Jumlah Sampel	Persentase (%)
1	Gemuk	1	5
2	Baik	19	95
3	Kurang	0	0
Jumlah		20	100

Dari tabel di atas dapat diuraikan hasil-hasil penelitian sebagai berikut: Untuk peserta didik kelas V umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin dengan status gizi yang termasuk dalam

kategori gemuk adalah sebanyak 1 orang atau 5%. Peserta didik dengan status gizi yang baik adalah sebanyak 19 orang atau 95%. Tidak terdapat peserta didik dengan status gizi kurang (K) atau 0%,

Tabel 11. Persentase status gizi peserta didik kelas VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

No	Status Gizi	Jumlah Sampel	Persentase (%)
1	Gemuk	1	5
2	Baik	19	95
3	Kurang	0	0
Jumlah		20	100

Dari tabel di atas dapat diuraikan hasil-hasil penelitian sebagai berikut: Untuk peserta didik kelas VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin dengan status gizi yang termasuk dalam

kategori gemuk adalah sebanyak 1 orang atau 5%. Peserta didik dengan status gizi yang baik adalah sebanyak 19 orang atau 95%. Tidak terdapat peserta didik dengan status gizi kurang (K) atau 0%.

Tabel 12. Persentase status gizi peserta didik gabungan kelas V dan VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

No	Status gizi	Jumlah Sampel	Persentase (%)
1	Gemuk	2	5
2	Baik	38	95
3	Kurang	0	0
Jumlah		40	100

Dari tabel di atas dapat diuraikan hasil-hasil penelitian sebagai berikut: Untuk gabungan peserta didik kelas V dan VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin dengan status gizi yang termasuk dalam kategori gemuk adalah sebanyak 2 orang atau 5%. Peserta didik dengan

status gizi yang baik adalah sebanyak 38 orang atau 95%. Tidak terdapat peserta didik dengan status gizi kurang (K) atau 0%. Sehingga dapat disimpulkan status gizi peserta didik SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin secara keseluruhan berada pada kategori baik.

Tabel 13. Persentase status kebugaran jasmani peserta didik kelas V umur 10–12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

No	Rentang Nilai	Status Kebugaran Jasmani	Jumlah Sampel	Persentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	1	5 %
2	18-21	Baik (B)	7	35 %
3	14-17	Sedang (S)	8	40 %
4	10-13	Kurang (K)	3	15 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	5 %
Jumlah			20	100%

Dari tabel di atas dapat diuraikan hasil-hasil penelitian sebagai berikut: Untuk peserta didik kelas V umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin dengan status kebugaran jasmani yang baik sekali (BS) dengan prolehan skor TKJI antara 22-25 adalah sebanyak 1 orang atau 5%. Peserta didik dengan status kebugaran jasmani yang baik (B) dengan prolehan skor TKJI antara 18 – 21 adalah sebanyak 7 orang atau 35%. Peserta didik dengan status kebugaran

jasmani yang sedang (S) dengan prolehan skor TKJI antara 14 – 17 adalah sebanyak 8 orang atau 40%. Peserta didik dengan status kebugaran jasmani yang kurang (K) dengan prolehan skor TKJI antara 10 – 13 adalah sebanyak 3 orang atau 15%, Sedangkan untuk peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali (KS) dengan prolehan skor TKJI antara 5 - 9 sebanyak 1 orang atau 5% dari jumlah peserta didik sebagai sampel penelitian sebanyak 20 orang.

Tabel 14. Persentase status kesegaran jasmani peserta didik kelas VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

No	Rentang Nilai	Status Kesegaran Jasmani	Jumlah Sampel	Persentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	3	15 %
3	14-17	Sedang (S)	14	70 %
4	10-13	Kurang (K)	2	10 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	5 %
Jumlah			20	100%

Dari tabel di atas dapat diuraikan hasil-hasil penelitian sebagai berikut: Untuk peserta didik kelas VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin tidak ada yang berstatus kesegaran jasmani yang baik sekali (BS) atau 0%. Peserta didik dengan status kesegaran jasmani yang baik (B) dengan prolehan skor TKJI antara 18 – 21 adalah sebanyak 3 orang atau 15%. Peserta didik dengan status kesegaran jasmani yang sedang (S)

dengan prolehan skor TKJI antara 14 – 17 adalah sebanyak 14 orang atau 70%. Peserta didik dengan status kesegaran jasmani yang kurang (K) dengan prolehan skor TKJI antara 10 – 13 adalah sebanyak 2 orang atau 10%, Sedangkan untuk pemain dengan status kesegaran jasmani yang kurang sekali (KS) dengan perolehan skor TKJI antara 5 – 9 sebanyak 1 orang atau 5% dari jumlah peserta didik sebagai sampel penelitian sebanyak 20 orang.

Tabel 15. Persentase status kesegaran jasmani gabungan peserta didik kelas V dan VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin.

No	Rentang Nilai	Status Kesegaran Jasmani	Jumlah Sampel	Persentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	1	2,5 %
2	18-21	Baik (B)	10	25 %
3	14-17	Sedang (S)	22	55 %
4	10-13	Kurang (K)	5	12,5 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	2	5 %
Jumlah			40	100%

Dari tabel di atas dapat diuraikan hasil-hasil penelitian sebagai berikut: Untuk gabungan peserta didik kelas V dan VI umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin dengan status kesegaran jasmani yang baik sekali (BS) dengan prolehan skor TKJI antara 22-25 adalah sebanyak 1 orang atau 2,5%. Peserta didik dengan

status kesegaran jasmani yang baik (B) dengan prolehan skor TKJI antara 18 – 21 adalah sebanyak 10 orang atau 25%. Peserta didik dengan status kesegaran jasmani yang sedang (S) dengan prolehan skor TKJI antara 14 – 17 adalah sebanyak 22 orang atau 55%. Peserta didik dengan status kesegaran jasmani yang kurang (K) dengan prolehan skor TKJI antara 10 – 13

adalah sebanyak 5 orang atau 12,5%, Sedangkan untuk peserta didik dengan status kesegaran jasmani yang kurang sekali (KS) sebanyak 2 orang atau 5% dari jumlah peserta didik sebagai sampel penelitian sebanyak 40 orang. Sehingga dapat disimpulkan status kesegaran jasmani peserta didik secara keseluruhan berada pada klasifikasi status kesegaran jasmani Sedang (S).

PEMBAHASAN

Dari hasil analisa data tersebut di atas dapat kita kemukakan bahwa status gizi dan status kesegaran jasmani peserta didik umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin masih cukup baik. Secara keseluruhan jika diambil dari rata-rata status gizi peserta didik hampir semuanya dalam kondisi yang baik (95%) hanya ada 2 orang peserta didik yang berada dalam kategori gemuk (5%). Untuk status kesegaran jasmaninya secara keseluruhan rata-rata skor yang diperoleh peserta didik adalah 15,55 maka status kesegaran jasmani peserta didik umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin berdasarkan klasifikasi Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10 – 12 tahun berada dalam klasifikasi Sedang (S).

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat dikatakan bahwa kondisi peserta didik umur 10 – 12 tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin cukup sehat, ditinjau dari kecukupan zat gizi yang masih baik dan kesegaran jasmaninya bisa dikatakan pada level sedang. Hal ini mungkin dikarenakan peserta didik umur 10 – 12

tahun SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin yang notabene bertempat tinggal di daerah pinggiran kota. Sehingga asupan bahan makanan yang mereka terima kebanyakan adalah bahan olahan alami, tidak seperti di daerah perkotaan yang banyak orang berjualan makanan dengan menggunakan bahan makanan yang diolah sedemikian rupa menggunakan zat-zat penyedap rasa, pewarna dan pengawet makanan dari bahan kimia. Selain itu pola hidup sehari-hari anak-anak yang gemar bermain di daerah pinggiran kota kebanyakan permainan yang mereka lakukan adalah permainan dengan banyak menggunakan aktivitas gerak. Sehingga setelah selesai bermain mereka cenderung merasa lapar dan tidak susah untuk disuruh makan oleh orang tuanya di rumah.

Dengan keadaan gizi yang baik jika tidak diimbangi oleh aktivitas gerak dan berolahraga maka tidak akan mempengaruhi atau bisa meningkatkan kesegaran jasmani. Jadi sangatlah perlu bagi peserta didik untuk lebih meningkatkan aktifitas gerak sesuai dengan tingkatan usianya. Bisa dalam bentuk permainan-permainan seperti berlari-larian, bermain bola, bersepeda dan lain sebagainya. Sehingga status kesegaran jasmani peserta didik SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin yang pada saat ini berada pada kategori sedang (S) bisa meningkat pada kategori yang lebih baik lagi. Dengan cara memberikan sarana dan prasarana olahraga di sekolah atau di lingkungan tempat tinggal mereka, misalnya dengan tersedianya lapangan olahraga atau lapangan bermain. Agar

mereka lebih mudah, tertarik dan leluasa untuk melakukan aktifitas gerak.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan status gizi peserta didik SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin berada pada kategori Baik (B). Sedangkan status kebugaran jasmani berada dalam klasifikasi Sedang (S). Berdasarkan hasil penelitian di atas maka, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut;

1. Bagi peserta didik SD Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin agar dapat menjaga status gizi yang sudah baik saat ini dengan menjaga pola makan sehari-hari. Dan meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan lebih rajin berolahraga atau aktivitas fisik lain yang bermanfaat untuk menjaga kondisi fisik mereka.
2. Bagi orang tua peserta didik, agar lebih memperhatikan pola makanan yang dihidangkan di rumah untuk anak-anak misalnya dengan membiasakan anak makan sayur-sayuran atau bahan makanan lain yang bergizi.
3. Bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Negeri Banua Padang, agar dapat memberikan materi pengetahuan tentang gizi dan kebutuhan mereka akan gizi. Serta menyediakan sarana dan prasarana untuk peserta didik aktif bermain dan berolahraga.
4. Bagi pihak Sekolah Dasar Negeri Banua Padang Kabupaten Tapin agar dapat lebih mendukung terhadap upaya untuk mempertahankan status

gizi peserta didik dan upaya untuk meningkatkan status kebugaran jasmani peserta didik, agar menjadi manusia yang berkualitas, sehat jasmani, rohani dan mampu menjadi generasi yang handal dalam membangun bangsa dan negara Indonesia dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono, Anas, 2014. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Almatsier, Sunita, (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Basuki, Basuki, 2013. *Ilmu Gizi*. Banjarbaru: JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dikutip: <http://digilib.unimus.ac.id>. Diakses pada 11 Mei 2014 pukul 15.36 Wita, Mandurian
- Dikutip: <http://penjasorkes-zone.blogspot.com/2011/12/definisi-pendidikan-jasmani.html>. Diakses pada 07 Mei 2014 pukul 14.22 Wita, Mandurian
- Dikutip: <http://staff.uny.ac.id/status%20gizi>. Diakses pada 15 Mei 2014 pukul 16.02 Wita, Mandurian
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tapin, (2013). *Kartu Menuju Sehat*. Tapin.
- Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa. (2002). *Instrumen Pemanduan Bakat Atletik*. Jakarta: Depdiknas.

- Hanifa. N, Luthfeni, (2006). *Makanan Yang Sehat*. Bandung: Azka Press.
- Lutan, Lutun, 2002. *Azas-azas Pendidikan Jasmani (Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar)*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, Hartoto & Tomoliyus. (2003). *Pendidikan Kebugaran Jasmani (Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat)*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, Iberahim, Suherman, & Saputra. (2002). *Supervisi Pendidikan Jasmani: Konsep dan Praktek*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Qonita Alya, Qonita, 2009. *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Indahjaya Adi Pratama.
- Sudarno, (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Soehendro, Bambang, 2006. *Panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI*. Jakarta: BP. Dharma Bhakti.
- Supariasa, Nyoman et.al. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wiratna Sujarweni. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

