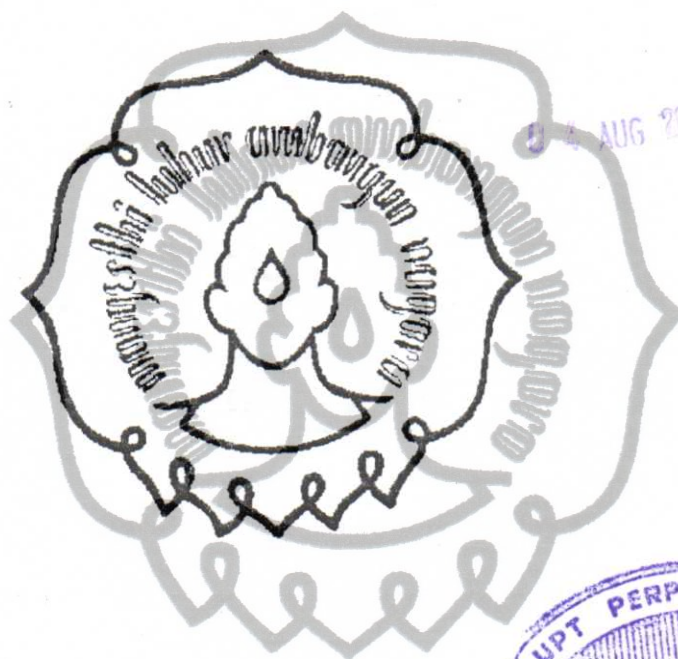


**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS
GIZI PADA SISWA PUTRI USIA 10-12 TAHUN SD NEGERI
SE GUGUS V KECAMATAN JEBRES SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2004/ 2005**



11 AUG 2005

SKRIPSI

Oleh:

YUNUS ARIEF PERMADI

NIM K 5600064



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2005

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS
GIZI PADA SISWA PUTRI USIA 10-12 TAHUN SD NEGERI
SE GUGUS V KECAMATAN JEBRES SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2004/ 2005**



Oleh:

YUNUS ARIEF PERMADI

NIM K 5600064

SKRIPSI

Ditulis dan Diajukan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2005

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

Dra. Ismarvati, M. Kes
NIP 131 859 236

Pembimbing II

Drs. M. Mariyanto, M. Kes
NIP. 131 658 561

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Sabtu

Tanggal : 09 Juli 2005

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

(Tanda tangan)

Ketua : Drs. H. Mulyono, M. M

Sekretaris : Drs. Bambang Wijanarko, M. Kes

Anggota I : Dra. Ismaryati, M. Kes


Anggota II : Drs. M. Mariyanto, M. Kes

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Dekan


Drs. Prismo Martono, M.M

NIP. 130 529 720

ABSTRAK

YUNUS ARIEF PERMADI. STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI PADA SISWA PUTRI USIA 10-12 TAHUN SD NEGERI SE GUGUS V KECAMATAN JEBRES SURAKARTA TAHUN AJARAN 2004/ 2005.

Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Juni 2005.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putri usia 10-12 tahun SD Negeri Se Gugus V Kecamatan Jebres Surakarta tahun ajaran 2004/ 2005. (2) Status gizi siswa putri usia 10-12 tahun SD Negeri Se Gugus V Kecamatan Jebres Surakarta Tahun Ajaran 2004/ 2005.

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif*, dengan subjek penelitian sebanyak 85 siswa putri usia 10-12 tahun SD Negeri Se Gugus V Kecamatan Jebres Surakarta Tahun Ajaran 2004/ 2005. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada kesegaran jasmani dan status gizi dengan indeks masa tubuh. Analisis untuk mencari reliabilitas Test-Retest menggunakan rumus Anava.

Penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) Untuk tingkat kesegaran jasmani prosentase terbesar berada pada kategori "Sedang" yaitu sebesar 55,294% sejumlah 47 siswa, kategori "Kurang" 32,941% sejumlah 28 siswa, kategori "Baik" 9,412% sejumlah 8 siswa, kategori "Baik Sekali" 1,177% sejumlah 1 siswa, kategori "Kurang Sekali" 1,177% sejumlah 1 siswa. (2) Sedangkan status gizi, prosentase terbesar pada kategori "Kurang Gizi III" 52,941% sejumlah 45 siswa, kategori "Kurang Gizi I" 20% sejumlah 17 siswa, kategori "Kurang Gizi II" 15,294% sejumlah 13 siswa, kategori "Normal" 11,765% sejumlah 10 siswa, kategori "Gemuk" 0 % sejumlah 0 siswa atau tidak ada.

Secara umum tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa putri usia 10-12 tahun SD Negeri Se Gugus V Kecamatan Jebres Surakarta Tahun Ajaran 2004/ 2005 rata-rata pada kategori "Sedang" dan "Kurang Gizi III", ini berarti bahwa sebagian siswa diharapkan masih dapat ditingkatkan kesegaran jasmani dan status gizinya.

MOTTO

“Ikhlas marang sing wis kelakon (Ikhlas terhadap yang sudah terjadi) tidak ngresulo (merasa sedih) dan tidak menyalahkan orang lain.

Trimah marang opo sing saiki dilakoni (mensyukuri apa yang sudah didapat)

Dadi menungso adjo sok ambegsio (jadi manusia jangan menang sendiri)

Seneng gawe rahayununing liyan, nyeneng ake poro kadang (senang membahagiakan orang lain, menyenangkan teman-teman).”



PERSEMBAHAN



Karya ini dipersembahkan

Kepada:

Bapak dan Ibu tercinta

Kakak dan adikku tersayang

Dan almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Studi tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi pada siswa putri usia 10-12 tahun SD Negeri Se gugus V Kecamatan Jebres Surakarta tahun ajaran 2004/ 2005 ”, guna memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan pada Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan bisa selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk menyusun skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk menyusun skripsi ini.
3. Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UNS, yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
4. Ibu Dra. Ismaryati, M. Kes, selaku Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk guna menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. M. Mariyanto, M. Kes, selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk guna menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala SD Negeri Se gugus V Kecamatan Jebres Surakarta, yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam penelitian ini.
7. Para siswa putri SD Negeri Se gugus V Kecamatan Jebres Surakarta, yang telah bersedia memberikan bantuan dalam penelitian ini.

8. Bapak dan Ibu Dosen Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti sehingga dapat membantu dalam penyusunan skripsi ini.
9. Keluargaku, "Ayah, Ibu, Kakak dan Adikku" makasih sudah memberikan semua yang terbaik buatku dan telah memberi warna dalam hidupku".
10. Vica, yang telah memberiku dorongan, semangat dan waktumu. [221104]
11. Shobatku *Yuniar Dwi Harrini, SE*, terima kasih komputernya
12. Bang *Ipoel, S.Pd* "Makasih ya bantuannya..."
13. Harry Deep "Matur Nuwun fotocopyne ya prenz", Om Yoyok[sang ketua MFC], Bebek"matur nuwun komputere" semua yang ada di East Malabar Face Kompak Selalu".
14. Teman-teman Penkepor angkatan 2000, terima kasih atas kebersamaan dan dukungannya.
15. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti.

Akhirnya dengan menyadari terbatasnya kemampuan yang ada pada diri peneliti, maka kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan. Semoga hasil dari skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya maupun bagi para pembaca umumnya.

Surakarta, Juni 2004

Y

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN ABSTRAK	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Kesegaran Jasmani	6
2. Status Gizi	12
3. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi	15
B. Kerangka Pemikiran	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Tempat dan Waktu Penelitian	17
B. Metode Penelitian	17
C. Subjek Penelitian	17
D. Teknik Pengumpulan Data	17
E. Teknik Analisis Data	19

BAB IV HASIL PENELITIAN	20
A. Deskripsi Data	20
B. Hasil Analisis Data	21
C. Pembahasan Analisis Data	23
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	24
A. Kesimpulan	24
B. Implikasi	25
C. Saran	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	27



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel aspek kesegaran jasmani	9
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran jasmani	18
Tabel 3. Norma <i>Test-Retest</i> Kesegaran jasmani	18
Table 4. Nilai Mean, SD dan Rentangan Tes kesegaran jasmani	20
Tabel 5. Nilai Reliabilitas Tes-Retest	21
Tabel 6. Norma Tes TKJI	21
Tabel 7. Pengkategorian Indeks Massa Tubuh	22
Table 8. Penghitungan Nilai Hasil tes, Kategori, prosentase (%)	22



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani	27
Lampiran 2. Data Hasil <i>ReTest</i> Kesegaran Jasmani	30
Lampiran 3. Penilaian Status Gizi	33
Lampiran 4. Langkah-langkah Penentuan Kategori	36
Lampiran 5. Keadaan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi	37
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Lari 40 Meter antara Res dengan Retest	39
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Gantung siku antara Tes dengan Retest	42
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Baring Duduk antara Tes dengan Retest	45
Lampiran 9. Uji Reliabilitas Loncat Tegak antara Tes dengan Retest	48
Lampiran 10. Uji Reliabilitas Lari 600 Meter antara Tes dengan Retest	51
Lampiran 11. Uji Reliabilitas Data Total Nilai antara Tes dengan Retest	54
Lampiran 12. Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Pengukuran	57
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	62
Lampiran 14. Surat-surat Penelitian	65