

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN No. 73 Kota Timur Kota Gorontalo, menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan jumlah peserta tes sebanyak 62 siswa, frekuensi dan persentase kebugaran jasmani dalam kategori kurang sekali ada 2 siswa (3.2%), dalam kategori kurang 21 siswa (33.9%), dalam kategori sedang 29 siswa (46.8%) dalam kategori baik 9 siswa (14.5%), dalam kategori baik sekali 1 siswa (1.6%).

Sedangkan frekuensi dan persentase status gizi dari 62 siswa dalam kategori gizi baik ada 47 siswa (75,8%), gizi gemuk ada 10 siswa (16,1%), dan gizi kurang ada 5 siswa (8.1%).

Tabulasi silang status gizi dan kebugaran jasmani menunjukkan bahwa status gizi lebih berjumlah 10 orang, dengan rincian 1 orang memperoleh kebugaran jasmani baik, 2 orang memperoleh kebugaran jasmani sedang, 5 orang memperoleh kebugaran jasmani kurang, dan 2 orang memperoleh kebugaran jasmani kurang sekali. Untuk status gizi baik berjumlah 47 orang dengan rincian 1 orang memperoleh kebugaran jasmani baik sekali, 5 orang memperoleh kebugaran jasmani baik, 26 memperoleh kebugaran jasmani sedang, dan 15 orang memperoleh kebugaran jasmani kurang. Serta status gizi kurang berjumlah 5 orang dengan rincian 3 orang memperoleh kebugaran jasmani baik, 1 orang memperoleh kebugaran jasmani sedang, dan 1 orang memperoleh kebugaran jasmani kurang.

1.2 Saran

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang bagus, hendaknya dilakukan aktifitas jasmani secara teratur, terukur dan terprogram.

Bagi para siswa yang mempunyai status gizi dan kebugaran jasmaninya masih masuk dalam kategori kurang dan sangat kurang hendaknya diberi motivasi untuk lebih aktif secara fisik dan mengatur pola makan.

Bagi para siswa yang mempunyai status gizi dan kebugaran jasmani yang termasuk dalam kategori baik hendaknya dapat dipertahankan. Untuk memperoleh status gizi yang baik hendaknya mengatur pola makan yang mengandung zat-zat gizi.

Bagi siswa yang status gizinya baik tapi tingkat kebugaran jasmaninya sedang dan kurang, agar lebih giat lagi untuk melakukan aktifitas olahraga di sekolah maupun diluar sekolah dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi agar status gizi dan kebugaran jasmani tetap terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10 –12 tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Heryana, dkk. 2010. *Olahraga Dan Kesehatan Untuk Siswa SD-MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuaan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Kemenkes RI. 2011. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kurniadi, dkk. 2010. *Penjas Orkes Untuk SD-MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuaan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Munandar, Aris. 2012. *Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 01 Rejasari Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas Tahun 2012*. <http://eprints.uny.ac.id>. Diakses 10 November 2013
- Ntuntu, Lolan. 2012. *Hubungan Pola Pemberian ASI dengan Status Gizi Bayi Usia 6-12 Bulan Di Kelurahan Hepuhulawa Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo*. Karya Tulis Ilmiah. Jurusan Gizi. Politekes Gorontalo.
- Pauweni. 2012. *Ilmu Gizi Olahraga Bahan Ajar*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo Jurusan Pendidikan Keolahragaan
- Rokhmat. 2012. *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo Tahun Pelajaran 2011/2012*. <http://eprints.uny.ac.id>. Diakses 10 November 2013
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Litera
- Setiawan, Feri. 2012. *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 1 Pakuncen Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga*. <http://eprints.uny.ac.id>. Diakses 13 November 2013
- Soewito, Ngatman. 2011. *Bahan Pendidikan dan Latihan Profesi Guru dan Sertifikasi Guru Rayon 111 UNY*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sugandhi, Tri. 2012. *Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Xi SMK YPLP Perwira Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tabuna.Jaran 201112012*. <http://lid.unes.ac.id> diakses 11 November 2013
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Utomo, Surtiyo. 2008. *Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta : Bumi Aksara
- Widyastuti, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VI SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuaan, Kementerian Pendidikan Nasional