

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, SOSIAL EKONOMI, AKTIVITAS  
FISIK TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
KELAS V SD NEGERI KOTAGEDE 5 YOGYAKARTA**

*E-JOURNAL*

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:

Diky Oktiawan

14604221078

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Hubungan antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta”, yang disusun oleh DIKY OKTIAWAN, NIM 14604221078 ini telah disetujui oleh pembimbing dan reviewer.

Yogyakarta, 24 Juli 2018

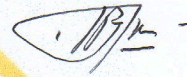
Pembimbing



Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.

NIP.19830127200642001

Reviewer



Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.

NIP.196012191988032001



HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, SOSIAL EKONOMI, AKTIVITAS FISIK TERHADAP  
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI KOTAGEDE 5  
YOGYAKARTA

Oleh : Diky Oktiawan  
Email : oktiawand@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah *Product Moment*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta sejumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket sosial ekonomi (validitas= 34 butir soal valid, reliabilitas 0,983) dan angket aktivitas fisik (validitas= 9 butir soal valid, reliabilitas 0,780) sedangkan instrumen status gizi dan kebugaran jasmani menggunakan IMT dan TKJI umur 10-12 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $F_{hitung} 43,904 > F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 3;26 yaitu 2,960, dan  $R_{x_1.x_2.x_3.y} = 0,914 > R_{(0.05)(30)} = 0,349$ . Besarnya sumbangan status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta diketahui dengan cara nilai R ( $r^2 \times 100\%$ ). Nilai  $r^2$  sebesar 0,835, sehingga besarnya sumbangan sebesar 83,5%, sedangkan sisanya sebesar 16,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

*Kata kunci: hubungan, status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik, kebugaran jasmani*

CORRELATION AMONG NUTRITIONAL STATUS, SOCIO- ECONOMIC STATUS, AND  
PHYSICAL ACTIVITY ON LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF GRADE V STUDENT IN  
SD NEGERI KOTAGEDE 5 YOGYAKARTA

Abstract

This research intends to determine whether there is correlation among nutritional status, socio-economic status, and physical activity on the physical fitness level of Grade V students of SD Negeri (State Elementary School) Kotagede 5 Yogyakarta.

This type of research was correlational research. The method used was by Product Moment. The population of this research was the students of Grade V in SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta of 30 students. The sampling technique was by using with total sampling. The instrument used was socio- economic questionnaire (validity = 34 valid items, reliability 0.983) and questionnaire of physical activity (validity = 9 valid items, reliability 0.780) while instrument of nutritional status and physical fitness was by using IMT and TKJI for 10-12 years old.

The research results show that there is significant correlation among nutritional status, socio-economic status, physical activity on physical fitness level of Grade V students of SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. The significance test of correlation coefficient is done by consulting price of  $F_{calculate} 43.904 > F_{table}$  at significance level 5% and degree of freedom 3; 26 that is 2,960, and  $R_{x_1.x_2.x_3.y} = 0.914 > R_{(0.05)(30)} = 0.349$ . The contribution amount of nutritional status, socio-economic status, physical activity to physical fitness level of Grade V students of SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta is found that the value of R ( $r^2 \times 100\%$ ). The value of  $r^2$  is 0.835, so the contribution is 83.5%, while the rest of 16.5% is influenced by other factors.

*Keywords: correlation, nutritional status, socio- economic, physical activity, physical fitness*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan secara umum di Indonesia. Pendidikan jasmani memiliki peran yang besar dalam proses memanusiasi manusia. Karena merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani, tentunya pendidikan jasmani memiliki peran paling besar dalam pembentukan kesehatan dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani memiliki fungsi yang saling mendukung dan sejalan dengan tujuan pendidikan secara umum. Tujuan pembelajaran merupakan sesuatu yang harus dicapai. Sedangkan tujuan pendidikan jasmani sendiri adalah mengembangkan siswa pada ranah psikomotor, afektif, dan kognitif.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia (2006:204) dijelaskan tentang tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut :

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan individu secara *organik, neuromuscular*, intelektual dan emosional. Aktivitas dalam pendidikan jasmani telah mendapatkan sentuhan diktatik metodik sehingga dapat diarahkan pada usaha untuk mencapai tujuan pembelajaran, mengembangkan *organic neuromuscular*, intelektual dan emosional”.

Pendidikan jasmani yang dilakukan di SD merupakan tahapan pembinaan kebugaran jasmani bagi siswa. Siswa sekolah dasar sangat perlu mengkonsumsi makanan atau zat-zat gizi yang baik, Gizi yang baik terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Dengan demikian akan dapat meningkatkan kemampuan yang lebih baik dalam berpikir dan berolahraga. Dengan terjaganya kualitas dan kuantitas gizi ini diharapkan anak-anak dapat belajar dengan baik dan menjadi siswa yang lebih aktif. (Sunita 2002:9)

Faktor yang dapat mempengaruhi kekurangan gizi anak sekolah dasar antara lain: kurangnya pengetahuan dari wali murid mengenai makanan yang bergizi, status sosial ekonomi wali murid serta faktor geografis, yaitu letak dan

keadaan tempat tinggal. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak kemungkinan besar dikarenakan asupan gizi yang kurang, hal ini selalu berhubungan erat dengan keterbelakangan dalam pembangunan sosial ekonomi. Status gizi anak merupakan salah satu indikator yang dapat dipakai untuk menunjukkan tingkat perkembangan sosial ekonomi suatu bangsa. Secara logika apabila anak yang memiliki tingkat sosial ekonomi yang tinggi maka akan memiliki status gizi yang tinggi pula, karena asupan makanan akan lebih terkontrol.

Hubungannya dengan perkembangan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa, status gizi dan sosial ekonomi ikut memberikan peran yang penting. Proses aktivitas fisik merupakan proses yang berlanjut dan memberikan kesempatan pada siswa untuk berkembang sesuai dengan waktu perkembangannya agar tercapai pertumbuhan, perkembangan dan kebugaran jasmani yang baik (Rusli Lutan, 2001:35). Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, antara lain makanan yang dikonsumsi, istirahat yang cukup, dan aktivitas fisik. Bila salah satu faktor tidak dipenuhi maka kebugarannya akan rendah. Pergeseran pola hidup dari banyak bergerak menjadi jarang bergerak merupakan salah satu bentuk penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Dari hasil survai. Menurut pengamatan peneliti, siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta memiliki postur tubuh beraneka ragam, ada yang tinggi kurus, ada yang tinggi besar, ada yang pendek gemuk, ada yang pendek tapi proporsional. Dilihat dari kasat mata postur tubuh siswa putri lebih besar di banding siswa putra, sehingga peneliti ingin mengetahui tentang status gizi siswa-siswi. Sedangkan sosial ekonomi menurut hasil wawancara peneliti dengan guru olahraga, sosial ekonomi siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta bervariasi ada yang penguasa, buruh, dan PNS. Selain itu siswa SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta ketika istirahat sekolah sebgaiian siswa ada yang bermain dan ada yang hanya diam duduk-duduk saja, ketika di dalam kelas pun ada yang mengantuk.

Uraian di atas menunjukkan bahwa peneliti belum meyakini atau belum mendapatkan hasil untuk mengupayakan tingkat pencapaian kebugaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain seperti pemenuhan

gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik yang baik sebagai faktor pendukung. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta diperoleh data atau informasi bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta belum diketahui. Serta belum adanya penelitian untuk mengetahui hal tersebut, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktifitas Fisik terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri kotagede 5 Yogyakarta”. Dengan harapan anak pada masa usia SD mampu diarahkan ke aktivitas yang lebih positif. Disamping untuk meningkatkan kesegaran jasmani mampu memberikan perubahan pola pikir anak usia SD jaman sekarang.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 270), penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel dan seberapa erat hubungan variabel-variabel tersebut.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta dan di lapangan karang Kotagede berlangsung pada bulan April – Mei 2018.

### **Populasi dan Sempel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2010:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini menggunakan populasi semua siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. Sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa, karena jumlah siswa dalam sampel tersebut dianggap sudah mewakili populasi siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.

## **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

#### **a. Mengukur Status Gizi**

Data status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, lalu dimasukkan ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh.

#### **b. Mengukur Sosial Ekonomi**

Tingkat sosial ekonomi orang tua dan wali murid diukur dengan instrumen menggunakan angket sederhana yang dibagikan kepada wali murid yang berisikan identitas siswa, pekerjaan dan penghasilan wali murid baik ayah maupun ibu. Instrumen untuk variabel tingkat sosial ekonomi wali murid dalam bentuk angket.

#### **c. Mengukur Aktivitas Fisik**

Dalam mengukur tingkat aktivitas fisik peneliti menggunakan kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)* oleh Kent C. Kowalski, et al tahun 2004 yang telah di modifikasi dalam bahasa Indonesia.

#### **d. Mengukur Kesegaran jasmani**

Kesegaran jasmani siswa diperoleh dengan cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan macam item, sebagai berikut: (1) Lari 40 meter, (2) Gantung siku tekuk, (3) Sit up 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

### **a. Teknik Pengumpulan Data Status Gizi**

Teknik pengumpulan status gizi dengan mengukur berat badan dan tinggi badan kemudian di cocokan dengan kategori ambang batas IMT Indonesia.

### **b. Teknik pengeumpulan Data Sosial ekonomi**

#### **1) Mendefinisikan Konstrak**

Mendefinisikan konstrak adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstrak yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstrak dalam penelitian ini adalah tingkat sosial ekonomi orang tua atau wali murid.

#### **2) Menyidik Faktor**

Menyidik faktor adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstrak yang akan diteliti. Faktor-faktor tersebut meliputi:

#### **3) Menyusun Butir-butir Pertanyaan atau Pernyataan**

Menyusun butir-butir pertanyaan atau pernyataan yang berkaitan dengan kajian yang telah dibahas dan sesuai kisi-kisi yang ada.

### **c. Teknik Pengumpulan Data Aktivitas Fisik**

Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani siswa diperoleh dari

pengisian angket PAQ-C. Cara pengambilan data dengan kuesioner ini adalah sebagai berikut:

- 1) Menggunakan instrumen PAQ-C yang telah dimodifikasi.
- 2) Memandu dalam mengisi kuesioner yang telah diberikan.
- 3) Mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi siswa.
- 4) Membuat tabulasi data.
- 5) Dicocokkan dengan tabel penilaian.

d. Teknik Pengumpulan Data Kesegaran Jasmani

Tes TKJI adalah satu rangkaian tes, sehingga semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus-putus. Urutan pelaksanaan tes TKJI adalah sebagai berikut:

- 1) Pos 1: lari cepat (sprint) 40 meter (putra&putri)
- 2) Pos 2: Gantung siku tekuk (*Pull up*) siku tekuk (putri&putra).
- 3) Pos 3: Baring duduk (*sit up*) 30 detik (putra & putri).
- 4) Pos 4: Loncat tegak (*vertical jump*) putra & putri.
- 5) Pos 5: Lari jarak sedang 600 m (putri & putra).

**2. Teknik Analisi Data**

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari tiap variabel penelitian terdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk menguji apakah ada hubungan antara masing-masing variabel bebas dan variabel terkait mempunyai hubungan linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji F.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan metode analisis korelasi *product moment*. Analisis korelasi sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan bantuan computer program SPSS 16.0 *for windows*.

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

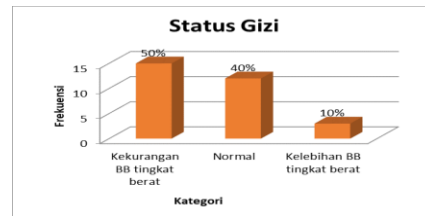
Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Variabel Status Gizi

No	Kategori	f	Persentase %
1	KelebihanBB tingkat berat	3	10%
2	Normal	12	40%
3	Kurangan BB tingkat berat	15	50%
Jumlah		30	100%

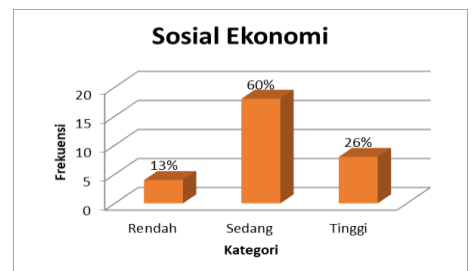
Berdasarkan tabel tersebut dari 30 siswa (100%) terdapat dalam kategori normal, 12 siswa (40%) dalam kategori kelebihan berat badan tingkat berat, 15 siswa (50%) dalam kategori kekurangan berat badan tingkat berat, 3 siswa (10%). Apabila ditampilkan dalam diagram batang dapat dilihat dibawah ini:



2. Variabel Sosial Ekonomi

No	Kategori	f	Persentase %
1	Tinggi	8	26,7 %
2	Sedang	18	60%
3	Rendah	4	13,3%
Jumlah		30	100%

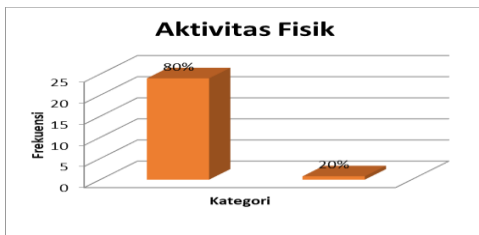
Berdasarkan tabel tersebut dari 30 siswa (100%) terdapat dalam kategori tinggi, 8 siswa (26,7%), dalam kategori sedang 18 siswa (60%), dalam kategori rendah 4 siswa (13,3%) Apabila ditampilkan dalam diagram batang dapat dilihat dibawah ini:



3. Variabel Aktivitas Fisik

No	Kategori	f	Persentase %
1	Baik	6	20%
2	Kurang	24	80%
Jumlah		30	100%

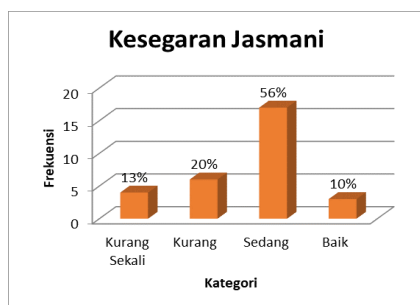
Berdasarkan tabel tersebut dari 30 siswa (100%) terdapat dalam kategori baik 6 siswa (20%), dalam kategori kurang 24 siswa (80%). Apabila ditampilkan dalam diagram batang dapat dilihat dibawah ini:



4. Variabel Kecepatan Jasmani

No	Kategori	f	Persentase %
1	Baik	3	10%
2	Sedang	17	56,7%
3	Kurang	6	20%
4	Kurang Sekali	4	13,3%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel tersebut dari 30 siswa (100%) terdapat dalam kategori baik 3 siswa (10%) dalam kategori sedang 17 siswa (56,7%) dalam kategori kurang 6 siswa (20%) dalam kategori kurang sekali, 4 siswa (13,3%). Apabila ditampilkan dalam diagram batang dapat dilihat dibawah ini:



2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Variabel	P	Sig.	Keterangan
Status Gizi	0,465	0,05	Normal
Sosial Ekonomi	0,773		Normal
Aktivitas Fisik	0,740		Normal
Kesegaran Jasmani	0,176		Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	P	Sig.	Keterangan
X <sub>1</sub> .Y	0,115	0,05	Linear
X <sub>2</sub> .Y	0,340		Linear
X <sub>3</sub> .Y	0,490		Linear

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (*p*) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

3. Uji Hipotesis

a. Hubungan antara Status Gizi dengan Kecepatan Jasmani

Ada hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap tingkat kecepatan jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X <sub>1</sub> .Y	0,806	0,349	Signifikan

b. Hubungan antara Sosial Ekonomi dengan Kecepatan Jasmani

Ada hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi terhadap tingkat kecepatan jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X <sub>2</sub> .Y	0,901	0,349	Signifikan

c. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani

Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X <sub>3</sub> .Y	0,875	0,349	Signifikan

d. Hubungan antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktivitas Fisik terhadap tingkat Kesegaran Jasmani

Ada hubungan yang signifikan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Korelasi	r hitung	F hitung	F tabel (0,05, 3;26)	Keterangan
X <sub>1</sub> .X <sub>2</sub> . X <sub>3</sub> .Y	0,914	43,904	2,960	Signifikan

**PEMBAHASAN**

1. Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta, dengan nilai  $r_{x_1.y} = 0,806 > r_{(0.05)(30)} = 0,349$ . Status gizi merupakan penunjang bagi kesegaran jasmani, berdasarkan hal tersebut jelas bahwa status gizi mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Tanpa memiliki status gizi yang baik mustahil kesegaran jasmani akan baik.

2. Hubungan Sosial Ekonomi dengan Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi dengan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta, dengan nilai  $r_{x_2.y} = 0,901 > r_{(0.05)(30)} = 0,349$ . Kontribusi sosial ekonomi terhadap kesegaran jasmani sangat menentukan karena dipengaruhi oleh pendapatan orang tua, jika pendapat orang tua tinggi maka kesegaran jasmani akan baik dikarenakan kebutuhan anak akan terpenuhi.

3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta, dengan nilai  $r_{x_3.y} = 0,875 > r_{(0.05)(30)} = 0,349$ . Aktivitas fisik merupakan penunjang bagi kesegaran jasmani, berdasarkan hal tersebut jelas bahwa aktivitas fisik mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Selain itu memaksimalkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah juga merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa di sekolah, sehingga diharapkan kesegaran jasmani siswa juga akan meningkat.

4. Hubungan Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta, dengan nilai  $R_{x_1.x_2. x_3.y} = 0,914 > R_{(0.05)(30)} = 0,349$ .

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor *external* dan faktor *internal*. Faktor *external* antara lain: sosial ekonomi terdiri dari tingkat pendapatan, pendidikan, pekerjaan dan harta benda yang dimiliki. Sedangkan faktor *internal* antara lain: status gizi dan aktivitas fisik, status gizi terdiri dari tinggi badan, berat badan dan aktivitas fisik sendiri terdiri aktivitas sehari-hari.

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat mendukung bagi siswa dalam melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dengan keadaan yang lebih baik tentu akan di dukung oleh status gizi, sosial ekonomi dan aktivitas fisik karena keluarga memadai akan menunjang tumbuh kembang anak karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder, sehingga dengan hal tersebut secara tidak langsung status gizi dan aktivitas akan menjadi baik.

Meskipun demikian kesegaran jasmani tidak sepenuhnya di pengaruhi oleh status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik. Akan tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku hidup sehat. Dengan demikian status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik



dapat dikatakan memberi pengaruh terhadap kesegaran jasmani.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Ada hubungan yang signifikan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta, dengan nilai  $F_{hitung} 43,904 > F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 3;26 yaitu 2,960, dan  $R_{x_1.x_2.x_3.y} = 0,914 > R_{(0.05)(30)} = 0,349$ . diketahui dengan cara nilai R ( $r^2 \times 100\%$ ). Nilai  $r^2$  sebesar 0,835, sehingga besarnya sumbangan sebesar 83,5%, sedangkan sisanya sebesar 16,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

#### 1. Bagi siswa

Bagi siswa untuk lebih memperhatikan tentang status gizi, sosial ekonomi serta meningkatkan aktivitas fisik agar kesegaran jasmani dalam kondisi yang baik sehingga dapat berpengaruh dalam pembelajaran.

#### 2. Bagi guru penjas

Bagi guru penjas hendaknya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan kajian untuk memberikan wawasan tentang pentingnya kesegaran jasmani

#### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.

B Syarifudin. (2006). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta: PT Gravindo Persada.

Djoko Pekik Irianto. (2017). *Pedomann Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta:Lukman Offset.

Djoko Pekik Irianto.(2004). *Berolahraga Untuk kebugaran dan Kesehatan*.Yogyakarta: AndiOffset

Fariza Ahmad. (2013). "Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua/Wali Murid Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 3 Jatiluhur Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

I Nyoman Supriasa. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.

Kartasaputra. (1982). *Masalah Pertahanan di Indonesia*. Jakarta: Bina Aksara.

Koendjaraningrat. (1983). *Kebudayaan, Mentalis dan Pembangunan*. Jakarta: PT Gramedia.

Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. 2, 13-15.

Marpadi. (2002). *Pola Induk Sistem Pengujian Hasil KBM Berbasis Kemampuan Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

Moelyono, W. (1999). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.

Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas

Sunita Almatsier. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.

Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khadafi.(2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Sukintaka. (1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket Tes dan Skala Nilai dengan Basik*. Yogyakarta: Andi Offset.

Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta:UNY

<https://id.wikipedia.org/wiki/Pendidikan> diakses pada tanggal 13 maret 2018, pukul 20.15

<https://satrianadotorg.wordpress.com/2012/06/23/pengertian-pekerjaan/> diakses pada tanggal 13 maret 2018, pukul 20.15

<https://id.wikipedia.org/wiki/Tunjangan> diakses pada tanggal 13 maret 2018, pukul 20.15

<http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/aktivitas-fisik-pada-anak> diakses pada tanggal 13 maret 2018, pukul 20.15  
[1.blogspot.com/2017/01/macam-macam-tes-kebugaran-jasmani.html?m=1](http://1.blogspot.com/2017/01/macam-macam-tes-kebugaran-jasmani.html?m=1) diakses 5 juli 2018,pukul 19.45