

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi Anak SD dan Cara Penilainnya

1. Pengertian status gizi

Cara tubuh dalam memanfaatkan pangan yang biasa dikonsumsi melalui pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, serta eliminasi zat-zat yang tidak digunakan untuk menunjang kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal tubuh disebut dengan nutrisi (Supariasa, 2016).

Status gizi adalah keadaan seseorang yang berhubungan dengan kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Status gizi mencerminkan ekspresi status keseimbangan menurut variabel tertentu.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

a. Faktor Langsung

Asupan berbagai makanan, serta penyakit infeksi merupakan faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi. Asupan makanan yang kurang maupun berlebih dapat mempengaruhi suatu status gizi seseorang. Selain itu timbulnya suatu masalah gizi lebih yang disebabkan oleh asupan yang makanan yang berlebih. Adapun terdapat faktor lain yang menyebabkan masalah pada status gizi yaitu penyakit infeksi yang akut atau kronis seperti diare. Karena sanitasi di dalam dan di luar rumah yang tidak cukup baik (Merryana Adriani, 2015).

b. Faktor tidak langsung

Faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi adalah :

- 1) Pendapatan keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi dua faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi dalam hubungannya dengan daya beli keluarga.
- 2) Produksi Pangan Peranan pertanian dianggap penting karena kemampuannya dalam menghasilkan pangan.
- 3) Masih adanya budaya yang meyakini menghindari makanan tertentu yang sebenarnya mengandung gizi baik secara gizi.
- 4) Kebersihan lingkungan dan kebersihan lingkungan yang buruk kondusif untuk menderita penyakit tertentu seperti Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) dan Infeksi Saluran Pencernaan.
- 5) Layanan kesehatan sangat penting untuk mempertahankan keadaan sehat (Merryana Adriani, 2015).

3. Penilaian status gizi

Penilaian langsung status gizi dapat dilakukan melalui pemeriksaan antropometri dengan mengukur berat badan, lingkaran lengan atas, tebal lemak (bisept, trisept, skapula dan lengan atas). Tujuan pengukuran antropometri adalah untuk mengetahui status gizi seseorang berdasarkan ukuran tubuhnya, seperti menggunakan Indeks BB/U, TB/U, BB/PB, LILA, IMT dan pemeriksaan Lab, klinis, biokimia, biofisik, indikator yang digunakan pada penelitian ini adalah Indeks Massa Tubuh. Masalah gizi kurang dan gizi lebih pada orang dewasa (di

atas 18 tahun) menjadi perhatian utama karena tidak hanya berdampak pada risiko penyakit tertentu, tetapi juga produktivitas kerja. Oleh karena itu, kondisi tersebut harus terus dipantau. Salah satu caranya adalah menjaga berat badan normal yang ideal .

Namun dalam penentuan status gizi anak sekolah, PMK no. 2 Pada tahun 2020 usia 5-18 tahun menggunakan satuan standar deviasi (ZScore) dan indikator BMI/U. WHO merekomendasikan penggunaan metode ini untuk penelitian dan pemantauan tumbuh kembang. Untuk melaporkan hasil pengukuran pertumbuhan atau monitor pertumbuhan, Waterlow juga merekomendasikan penggunaan standar deviasi. Cara menentukannya dengan terlebih dahulu mengukur berat dan tinggi badan dengan membandingkan berat badan dalam kg dan tinggi badan dalam m². (Supriasa, 2016).

Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$IMT = \frac{BB(kg)}{TB(m^2)}$$

Setelah mendapatkan hasil, kemudian hitung menggunakan Z-Score berdasarkan indikator IMT/U.

Rumus perhitungan Z-Score:

$$Z \text{ core} = \frac{\text{Nilai individual subjek} - \text{nilai median baku rujukan}}{\text{nilai median baku rujukan}}$$

Setelah itu, akan diklasifikasikan menurut tabel 1.

Tabel 1
Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indikator IMT/U

Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Gizi Buruk	$< -3 \text{ SD}$
Gizi Kurang	$-3 \text{ SD} < -2 \text{ SD}$
Gizi Baik	$-2 \text{ SD} \text{ } +1 \text{ SD}$
Gizi Lebih	$+ 1 \text{ SD} \text{ } +2 \text{ SD}$
Obesitas	$> + 2 \text{ SD}$

Sumber : Kementerian Kesehatan RI , 2020

B. Indeks Prestasi Anak SD dan Cara Penilainnya

1. Pengertian indeks prestasi

Angka yang menunjukkan prestasi atau kemajuan seorang siswa adalah Indeks Prestasi. Indeks efisiensi juga sering disebut sebagai efisiensi pembelajaran. Kata "prestasi" didefinisikan sebagai capaian hasil. "Belajar bisa dijelaskan sebagai suatu proses yang memungkinkan terwujudnya atau berubahnya tingkah laku tertentu sebagai akibat terbentuknya tanggapan utama, dengan syarat perubahan atau munculnya suatu tingkah laku baru" menurut simpulan Noehi Nasution. Perilaku membuat alasan apapun tidak bisa menjadi hasil dari perubahan sementara" (Wahab, 2015). Belajar adalah proses berubahnya tingkah laku atau hasil dari pengalaman. Keberhasilan yang dicapai siswa dalam upaya belajarnya atau dalam penguasaan materi yang diajarkan di sekolah yang dinyatakan dengan angka indeks disebut prestasi belajar.

Hasil atau tingkat pencapaian yang dicapai siswa selama kurun waktu tertentu setelah mengikuti proses pembelajaran, seperti perubahan perilaku, keterampilan, dan pengetahuan, yang kemudian diukur dan dievaluasi serta dinyatakan dalam angka atau pernyataan merupakan Indeks prestasi. Rekor prestasi sekolah sangat dipengaruhi oleh kapasitas yang luas seperti yang diperkirakan oleh kapasitas ilmiah (tingkat kecerdasan). Tingkat kecerdasan yang tinggi memprediksi pencapaian namun tidak dapat memastikan hasil di arena publik. Bukan hanya karena kemampuan siswa, tetapi banyak faktor lain yang mempengaruhi Indeks Prestasi (Shah, 2010). Indeks kinerja adalah sekumpulan aktivitas yang dilakukan seseorang dari hasil yang diperoleh sebagai jenis perubahan perilaku, yang diisi dengan pengalaman dan pemahaman untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan, yang meliputi aktivitas kognitif, afektif, dan psikomotorik. nama domain dan akan dilaporkan dalam hasil akhir/laporan (Syafi'i, dkk. 2018).

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi indeks prestasi

Hasil prestasi belajar suatu sekolah adalah konsekuensi dari upaya belajar individu yang dipengaruhi oleh kapasitas yang dapat diukur secara umum. Menurut Slameto, ada dua macam variabel yang mempengaruhi kinerja siswa, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar.

a. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu :

- 1) Faktor fisik meliputi kondisi fisik umum yang cukup (baik bawaan maupun didapat), seperti faktor kesehatan dan cacat fisik, yang dalam hal ini dapat mempengaruhi semangat dan intensitas seseorang untuk mengikuti

pelajaran. Kondisi fisik yang kurang baik dapat mempengaruhi kualitas pembelajaran, sehingga materi pembelajaran tidak maksimal atau tertinggal (Yani, 2012).

- 2) Faktor psikologis yang dapat mempengaruhi indeks prestasi belajar meliputi kecerdasan, perhatian, minat, bakat, kematangan, keterampilan, sikap, kebiasaan, motivasi, kedisiplinan dan partisipasi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pergizi Pangan Indonesia berfokus pada manfaat sarapan pagi dan menekankan bahwa sarapan yang sehat dengan nutrisi seimbang sangat penting bagi siswa yang lebih muda. Selain sarapan sehat yang dapat memenuhi kebutuhan gizi harian hingga 30 persen, sarapan juga dapat meningkatkan energi, mencegah kelelahan, meningkatkan fokus sambil mempertimbangkan untuk bekerja pada prestasi sekolah, menjaga ketekunan untuk tetap sehat dan mencegah anak-anak memakan makanan yang tidak sehat. Wajar jika anak kehilangan fokus dan konsentrasi di sekolah karena mereka banyak melakukan aktivitas fisik dan mental (berpikir) yang membutuhkan banyak energi. Hal terburuk yang dapat terjadi ketika seorang anak kurang fokus dan fokus saat mengikuti pembelajaran adalah anak tersebut mungkin tidak memahami makna pelajaran yang diajarkan oleh guru, yang sangat mempengaruhi kinerjanya (Mohji S, 2013).
- 3) Faktor kelelahan merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Jika seorang siswa lelah atau tidak nyaman, mereka tidak akan dapat menangani pelajaran dengan baik.

b. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal meliputi :

1) Keadaan keluarga

Keluarga adalah lingkungan yang paling penting untuk belajar. Keadaan dalam keluarga sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan belajar individu. Pendidikan orang tua, hubungan keluarga, suasana rumah, pengertian orang tua dan kondisi keuangan keluarga. Keadaan moneter keluarga mempengaruhi daya beli makanan. Dengan asumsi gaji keluarga memadai, daya beli penambahan pangan dan pemanfaatan pangan juga memadai. Makanan yang tepat mempengaruhi status sehat anak-anak. Status nutrisi normal dapat memengaruhi daftar prestasi siswa. Membawa bekal sekolah dapat mengurangi kebiasaan anak makan sembarangan di sekolah. Hal ini tidak hanya memastikan anak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk kebutuhannya, tetapi juga mencegah rasa lapar yang dapat mempengaruhi kesehatan dan konsentrasi selama belajar, serta mendukung anak dalam gaya hidup sehat (Cindy Claudia & Bambang Wirjatmadi, 2019).

2) Keadaan sekolah

Sekolah merupakan faktor lain yang berperan penting dalam mempengaruhi prestasi belajar siswa (Tu'u, 2004). Faktor sekolah yang mempengaruhi pembelajaran antara lain instruktur, alat/media, kondisi gedung dan program pendidikan.

a) Guru

Guru adalah pendidik yang memberikan informasi berbeda kepada siswa. Dengan ilmu yang dimiliki oleh seorang guru, ia dapat menjadikan murid-muridnya menjadi pribadi yang cerdas. Guru memiliki gaya mengajar yang berbeda-beda tergantung dari kepribadian dan latar belakang masing-masing individu. Kepribadian seorang guru memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan belajar mengajar di kelas karena mempengaruhi gaya kepemimpinan guru saat mengajar di kelas. Ada pendidik yang menyampaikan materi secara terang-terangan dengan tujuan agar peserta didik mudah memahaminya begitu juga sebaliknya. Guru yang memberikan materi yang membingungkan sehingga siswa tidak tahu dan umumnya bingung, peredaran materi yang kurang baik ini tentu akan mempengaruhi catatan prestasi siswa.

b) Alat/ media pengajaran

Perangkat pembelajaran sangat erat hubungannya dengan pembelajaran siswa, karena perangkat pembelajaran yang digunakan oleh para pendidik untuk mendidik juga digunakan oleh siswa untuk mendapatkan mata pelajaran. Materi pembelajaran yang lengkap dan sesuai memudahkan siswa untuk mengingat materi pembelajaran yang diberikan kepadanya. Jika siswa menganggap enteng pelajaran dan menguasainya, maka belajarnya akan lebih giat dan maju. Realitas saat ini karena tuntutan yang tinggi, maka sekolah membutuhkan alat-alat yang memungkinkan siswa hebat untuk belajar dengan lancar, seperti buku-buku di perpustakaan, laboratorium atau media lainnya. Sebagian besar sekolah sebenarnya membutuhkan media, baik secara kuantitatif maupun subyektif.

Pengerjaan materi contoh yang baik dan lengkap sangat diperlukan agar guru dapat menampilkan dengan baik, sehingga siswa dapat memperoleh ilustrasi dengan baik dan selanjutnya berkonsentrasi dengan baik (Slameto,2003).

c) Kondisi Gedung

Keadaan gedung sekolah adalah ruang umum di sekolah yang dapat menopang atau menghambat belajar anak di sekolah. Kondisi bangunan yaitu, ruang yang kuat untuk tahan lama memenuhi kebutuhan kesehatan yang baik antara lain ventilasi udara yang baik, cahaya matahari yang dapat masuk, dan pencahayaan yang cukup agar siswa merasa nyaman dalam belajar, kondisi bangunan yang baik juga akan mempengaruhi bertambahnya pengalaman dan prestasi siswa. yang memilikinya Udara luar dapat masuk ke dalam ruangan, cahaya dapat menerangi ruangan, dinding bersih, lantai tidak kotor atau kotor, jauh dari keramaian (pasar, studio, tanaman dan lain-lain), sehingga anak lebih fokus pada ujiannya (Slameto, 2003).

d) Kurikulum

Program pendidikan dicirikan sebagai "kumpulan latihan yang diberikan kepada siswa" (Slameto, 2003). Sebagian besar latihan termasuk memperkenalkan materi pembelajaran dengan tujuan agar siswa dapat mengenali, menguasai dan mengembangkan materi pembelajaran tersebut. Rencana pendidikan yang buruk berdampak buruk pada pembelajaran. Kurikulum yang buruk misalnya materinya terlalu padat dan tidak berimbang, serta tingkat kesulitannya melebihi kemampuan

siswa. Disinilah tugas pendidik menyampaikan materi dalam rencana pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik sehingga akan memperoleh prestasi belajar.

2) Keadaan masyarakat

Sangat mudah bagi masyarakat untuk mempengaruhi siswa . Kegiatan masyarakat, menghabiskan waktu bersama teman atau di lingkungan sekitar adalah hal yang dapat mempengaruhi siswa. Oleh karena itu, penting untuk membangun iklim yang positif untuk membantu pembelajaran siswa (Slameto, 2010). “Demikian juga diharapkan para pengajar benar-benar memanfaatkan metode pembelajaran dan kondisi pembelajaran yang inventif sehingga menjadi pendidikan yang layak dan efektif serta dilakukan dalam proses pembelajaran” (Widyahening, 2018).

3. Cara mengukur indeks prestasi

Menurut Arikunto (2006), catatan prestasi belajar dapat diperkirakan dengan berbagai cara, khususnya dengan memimpin tes yang menguji kemampuan siswa dan hasil proyek pembelajaran. Tes ini dibagi menjadi 3 macam, yaitu:

- a. Tes simtomatis adalah tes yang digunakan untuk membedakan kekurangan siswa sehingga dapat diberikan penanganan yang sesuai.
- b. Tes perkembangan digunakan untuk menentukan tingkat pengetahuan siswa yang mengambil bagian dalam proyek tertentu dan tes ini digunakan pada akhir pembelajaran.

- c. Tes sumatif adalah tes yang dilakukan setelah selesainya kumpulan program review atau laporan program yang lebih besar dan diselesaikan menjelang akhir setiap semester.

Daftar keefektifan diperkirakan dari konsekuensi ujian sekolah yang dikaitkan dengan jumlah mata pelajaran yang diambil di sekolah tersebut. Penilaian File Eksekusi Pendidik datang sebagai tes sehari-hari, tes, persepsi, tugas, dan sebagainya. Dalam kegiatan pembelajaran, salah satu proporsi prestasi belajar siswa adalah dengan melihat hasil nilai prestasi siswa yang tercatat di raport (Yani, 2012).

Tabel 2
Kriteria Ketuntasan Minimal

	Skor	Keterangan
1	86 – 100	A (Sangat Baik)
2	71 – 85	B (Baik)
3	56 – 70	C (Cukup)

Sumber : Kemendikbud,2018

C. Kebugaran Fisik Anak SD dan Cara Penilainnya

1. Pengertian Kebugaran fisik

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas rutin dalam waktu yang lama tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan tindakan mendadak (Nala, 2015).

Kesehatan yang sebenarnya dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi kehidupan sehari-hari tanpa kelelahan yang ekstrim namun dapat melakukan pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013). Kesegaran jasmani

menggambarkan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin baik kondisi fisik seseorang maka semakin baik pula kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya.

2. Komponen biomotorik yang menunjang kebugaran fisik

Secara umum kebugaran jasmani selalu disamakan dengan daya tahan. Padahal kebugaran jasmani memiliki arti yang lebih luas. Kesegaran jasmani meliputi banyak unsur. Unsur-unsur ini sering disinggung sebagai bagian biomotor dari kesehatan yang sebenarnya, khususnya:

a. Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah kapasitas otot rangka tubuh untuk melakukan penarikan atau ketegangan terbesar saat menahan beban selama pekerjaan yang sebenarnya (Nala, 2015).

b. Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Nala (2015), ketekunan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan tanpa henti dalam waktu yang cukup lama. Ketekunan dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1) Daya tahan umum (*respiratio-cardiovascular endurance*)

Kemampuan tubuh untuk melakukan tindakan terus-menerus selama beberapa waktu (lebih dari 10 menit) dan dalam keadaan berdampak tinggi (sel otot pencernaan membutuhkan oksigen dari udara luar untuk bergerak atau berkontraksi).

2) Daya tahan lokal (*Daya tahan otot*)

Kapasitas otot rangka untuk menyepakati atau bergerak berulang-ulang di bawah beban tertentu untuk jangka waktu tertentu.

c. Daya Ledak (*Explosive Strength, Muscular Power*)

Bahaya adalah kapasitas untuk melakukan aktivitas dengan cepat dan tidak terduga yang melibatkan seluruh diri Anda dalam jangka waktu singkat (Nala, 2015).

d. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk memainkan sesuatu yang sangat mirip dan mengulangi kegiatan tanpa henti dalam kerangka waktu yang singkat (Nala, 2015). Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak secepat yang benar-benar bisa diharapkan. Mengikuti beberapa mobilitas itu penting (Depdiknas, 2000).

e. Kelentukan (*Flexibility*)

Ini adalah kapasitas sendi untuk melakukan pengembangan melalui ruang lingkup gerak sendi. Portabilitas sendi pada dasarnya dipengaruhi oleh keserbagunaan otot, ligamen, dan tendon yang mencakup sendi serta sendi yang sebenarnya. Ini mempengaruhi pendirian seseorang, bekerja dengan perkembangan tubuh, mengurangi keteguhan, mengembangkan kemahiran lebih jauh dan mengurangi pertaruhan cedera (Depdiknas, 2000). Kemampuan beradaptasi adalah kapasitas tubuh atau pelengkap untuk membuat perkembangan angka berapa pun yang dapat diizinkan dengan setidaknya satu kode (Nala, 2015).

f. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh dengan cepat dan tepat tanpa mengganggu keseimbangan dan gerakan itu sendiri. Great versatility can change position at rapid with great coordination (Depdiknas, 2000). Deftness is the capacity of a body or body part to take a different path at fast out of nowhere (Nala, 2015).

g. Ketepatan (*Accuracy*)

Akurasi adalah kapasitas tubuh untuk mengontrol perkembangan bebas menuju suatu tujuan (Nala, 2015).

h. Reaksi (*Reaction*)

Kecepatan reaksi atau respons adalah kapasitas tubuh atau pelengkap untuk menjawab secepat mungkin ketika reaksi fisik, sensasi atau vestibular sedang disegarkan (Nala, 2015).

Kecepatan respons adalah waktu paling terbatas yang diharapkan untuk merespons setelah mendapatkan dorongan. Bagian dengan waktu respons terbaik adalah bagian tersebut. Tangan merespons lebih cepat daripada kaki. Waktu/kecepatan respons dipengaruhi oleh usia, orientasi, ketersediaan, kekuatan peningkatan, olahraga, diet, dan kelelahan (Depdiknas, 2000).

i. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk siap menjawab perubahan, memantau kestabilan tubuh dan (Nala, 2015). Keseimbangan adalah kemampuan

untuk mempertahankan situasi yang benar saat diam (keseimbangan statis) atau bergerak (keseimbangan kuat). Elemen visual, vestibular, dan proprioseptif memengaruhi kapasitas untuk menjaga keseimbangan (Depdiknas, 2000).

j. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah hubungan yang bersahabat dari berbagai faktor perkembangan yang terjadi karena kerjasama antara sistem sensorik dan kerangka otot bagian luar, sehingga perkembangan menjadi menarik, produktif dan objektif (Depdiknas, 2000). Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk menggabungkan berbagai perkembangan menjadi satu perkembangan yang menyenangkan dan efektif (Nala, 2015).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik

Menurut Wiarto (2013), kondisi fisik seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor :

a. Umur

Kondisi fisik anak mencapai puncaknya antara usia 25 dan 30 tahun, saat fungsi seluruh tubuh menurun sekitar 0,81% per tahun. Namun penurunan ini dapat dikurangi dengan aktivitas fisik yang hati-hati.

b. Jenis kelamin

Keadaan pria dan wanita muda hampir sama sebelum pubertas, tetapi setelah remaja, keadaan pria muda lebih penting daripada sebelum pubertas.

c. Genetik

Mempengaruhi batas jantung, paru-paru, postur tubuh, kegemukan, hemoglobin / trombosit dan filamen otot.

d. Makanan

Tingkatkan ketekunan dengan diet tinggi gula (60-70%) dan tinggi protein, terutama saat membangun otot dan melakukan latihan energi terfokus.

e. Merokok

Tingkat VO₂ max mempengaruhi ketekunan ekspirasi dari fiksasi karbon dioksida. Demikian juga menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotin dalam rokok dapat meningkatkan konsumsi energi dan mengurangi rasa lapar.

f. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap semua faktor kebugaran jasmani. Latihan aerobik yang dilakukan secara rutin dapat mempengaruhi atau meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan mengurangi lemak tubuh.

4. Penilaian tingkat kebugaran fisik

Tes kondisi fisik mengukur kondisi fisik seseorang. Selain itu, program latihan yang tepat untuk mempertahankan atau meningkatkan kondisi fisik juga harus diidentifikasi. Kebugaran jasmani dapat diukur dengan berbagai tes antara lain:

Tes Kesehatan Indonesia (TKJI) adalah alat pendugaan yang terdiri dari rangkaian 5 (lima) benda uji (Widaninggar W,2010). Kelima hal tersebut merupakan satu kesatuan yang harus diselesaikan secara umum untuk mensurvei keadaan seseorang. Untuk anak usia 10-12 tahun atau Sekolah Dasar (SD) kelas 4-6 atau

sederajat. Tes Kebugaran Indonesia (TKJI) oleh Widaninggar W. (2010) dengan 5 (lima) item tes untuk putra dan putri usia 10-12 tahun terdiri dari:

1) Tes lari cepat 40 meter

a) Tujuan: Untuk mengukur kecepatan.

b) Alat dan fasilitas: Jarak antara garis start dan finish 40 meter, peluit, stopwatch, bendera start, surat dan alat tulis

c) Inspektur: Pemimpin start dan pencatat waktu mencatat hasilnya pada waktu yang bersamaan.

d) Implementasi: (1) sikap awal: Peserta berdiri di belakang garis start; (2)

Aplikasi: Dengan aba-aba "Siap" peserta mengambil posisi awal siap lari; (3)

Dengan tanda "ya" peserta berlari secepat mungkin menempuh jarak 40 meter sampai akhir; (4) Perlombaan masih dapat diulang jika pelari mencuri 16 start,

pelari gagal melewati garis finis, dan pelari lain mengganggu pelari; (5)

Pengukuran waktu: Waktu diukur dari mengibarkan bendera hingga melewati garis finis.

e) Catatan hasil: Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk jarak yang ditempuh 40 meter. Dalam satuan waktu, detik dan waktu dicatat satu digit setelah koma.

2) Tes gantung siku tekuk 30 detik

a) Tujuan: Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

b) Alat dan fasilitas: Lantainya rata dan bersih, dengan palang tunggal yang dapat disesuaikan tinggi dan kedalamannya tergantung peserta. Pipa tenda terbuat dari besi $\frac{3}{4}$ inci, stopwatch dan alat tulis

- c) Inspektur: Timer dan penghitung gerak merekam hasilnya secara bersamaan.
- d) Implementasi: (1) sikap awal: Peserta berdiri di bawah balok. Kedua tangan memegang satu palang selebar bahu dan dipegang di ujung telapak tangan. (2) Aplikasi: Angkat badan dengan menekuk kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal. Kemudian kembali ke posisi awal, gerakan dihitung satu kali. Untuk gerakan dari kepala ke kaki, tetap lurus dan ulangi gerakan ini selama 30 detik tanpa jeda, jika memungkinkan; (3) Himpunan dianggap tidak berhasil dan tidak dihitung jika Mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun, saat mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan saat kembali ke posisi awal, lengan tidak lurus.
- e) Pencatatan hasil: Jumlah latihan yang dilakukan dengan sempurna. Jumlah (frekuensi) latihan yang dapat diselesaikan dalam posisi sempurna tanpa istirahat 30 detik dan jumlah peserta yang tidak dapat menyelesaikan tes kekuatan fisik ini dicatat.

3) Tes baring duduk 30 detik

- a) Tujuan: Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- b) Alat dan fasilitas: Rumput atau lapangan yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, Bantal/tikar/kasur jika diperlukan.
- c) Inspektur: Timer dan penghitung gerak merekam hasilnya secara bersamaan
- d) Implementasi: (1) konfigurasi asli: Berbaring telentang di tanah atau di rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$. Jari-jari kedua tangan diletakkan secara bergantian di belakang kepala dan petugas/peserta kedua memegang/menjejit kedua ruas jari untuk mencegah kaki terangkat; (2) Aplikasi: Pertama, dengan

isyarat "ya", peserta duduk hingga siku menyentuh kedua paha, lalu kembali ke posisi awal; (3) kemudian gerakan ini diulang dengan cepat dan tanpa istirahat selama 30 detik; (4) Catatan: Gerakan tidak dihitung jika tangan dilepaskan sehingga jari tidak lagi terjalin, siku tidak menyentuh paha, dan siku digunakan untuk mendorong badan menjauh.

e) Pencatatan hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan duduk dan berdiri yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik, dan jumlah peserta yang tidak dapat melakukannya nilai (0) ditetapkan untuk pengujian penyimpanan ini.

4) Tes loncat tegak

a) Tujuan: Untuk mengukur daya ledak

b) Alat dan fasilitas: Panel dengan skala sentimeter, gelap, dimensi 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau kolom datar. Jarak antar lantai dari nol (0) pada timbangan adalah 150 cm, kapur bubuk, penghapus papan tulis dan perlengkapan kertas.

c) Inspektur: Pengamat dan pencatat hasil.

d) Implementasi: (1) konfigurasi asli: Pertama, ujung jari peserta ditutup dengan bubuk kapur atau magnesium karbonat, kemudian peserta berdiri tegak dengan kedua kaki menempel di dinding, papan datar di kiri atau kanan. Kemudian tangan diangkat lurus ke atas di dekat dinding dan telapak tangan diletakkan di atas timbangan untuk meninggalkan bekas yang dapat dijangkau oleh jari-jari;

(2) Aplikasi: Peserta mengadopsi awalan dengan menekuk lutut dan mengayunkan kedua lengan ke belakang. Kemudian kontestan melompat

setinggi mungkin memukul papan dengan tangan berikutnya sehingga meninggalkan bekas. Selesaikan tes ini tiga kali tanpa jeda atau mengganggu peserta lain.

- e) Pencatatan hasil. : Perbedaan antara penguatan lompat dan penguatan langsung, ketiga perbedaan penguatan dicatat dan diimbangi dengan kriteria evaluasi.

5) Tes lari 600 meter

a) Tujuan: Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b) Alat dan fasilitas: Lari 600m, tiket start dan pasak, peluit, stopwatch dan alat tulis

c) Petugas pemeriksa: Panduan mulai, pengatur waktu, perekam hasil, dan pembantu umum

d) Implementasi: (1) konfigurasi asli: Peserta berdiri di belakang garis start;

(2) Aplikasi: Pada aba-aba siap, peserta mengambil posisi awal berdiri dan siap berlari, kemudian pada aba-aba ya, peserta lari sejauh 600 meter menuju garis

finis; (3) Catatan: Lari diulangi setiap kali seorang pelari mencuri lari. Dan perlombaan diulangi jika pelari tidak mencapai garis start; (4) Pencatatan hasil:

Butuh waktu dari mengibarkan bendera hingga melewati garis finis. Hasil

dicatat dalam waktu yang dibutuhkan pelari untuk mencapai jarak 600m dan waktu dicatat dalam menit dan detik. Contoh penulisan: Pelari menempuh jarak

dalam 3 menit 12 detik tertulis 3'12 inci. Jarak yang ditempuh tergantung pada kelompok umur.

b. Single Test

Jika rangkaian TKJI tidak dapat diselesaikan karena berbagai kendala, seperti kurangnya peralatan atau keterbatasan sumber daya manusia, hanya tes lari jarak menengah berdasarkan usia dan jenis kelamin, yaitu. Tes lari 1000 meter, dapat dipilih sebagai individu. tes Anak laki-laki/perempuan usia 10-12 tahun 1600 meter untuk anak laki-laki/perempuan usia 13-19 tahun untuk menilai kapasitas kardiopulmoner sebagai komponen terpenting kebugaran jasmani. Tes lari jarak menengah ini juga bisa dilakukan sebagai bagian dari pengawasan. Klasifikasi hasil tes dapat dilihat pada tabel evaluasi tes.

- a. Tujuan: untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan paru-paru.
- b. Posisi awal: Para peserta berdiri di belakang garis start.
- c. Pergerakan: 1) Pada aba-aba “Siap”, peserta mengambil posisi berdiri siap untuk berlari. 2) Dengan tanda ya, peserta berlari dengan kecepatan konstan menempuh jarak 1.000 atau 1.600 meter, sesuai umur dan jenis kelamin, sampai akhir Perkataan Run diulangi jika Ada pelari yang mencuri start, pelari tidak melewati garis finis

d. Pengawetan Hasil

- 1) Waktu dihitung dari mengibarkan bendera sampai melewati garis finis.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu ketika peserta menempuh jarak yang ditentukan. Waktu dicatat dalam menit dan detik.
- 3) Klasifikasi hasil tes dapat dilihat dari tabel penilaian tes.

Tes individu ini dilakukan dengan menggunakan beberapa metode, yang didefinisikan sebagai berikut:

1) Alat yang digunakan:

- a) Kronometer
- b) Nomor awal peserta
- c) Formulir untuk mencatat waktu perjalanan
- d) Tiket awal dan akhir

2) Prosedur:

- a) Sebelum ujian, siswa melakukan gerakan pemanasan dan peregangan otot dan persendian.
- b) Tunjukkan nomor awal untuk setiap peserta untuk memudahkan pencatatan waktu berjalan masing-masing peserta.
- c) Selama pengujian, pengatur waktu diaktifkan.
- d) Tes dilakukan dengan lari 1000 m sesuai kemampuannya.

Jika peserta berhenti di tengah jalan, berarti peserta tersebut akan didiskualifikasi.

- e) Setelah ujian, siswa melakukan latihan pendinginan yang dicatat dalam waktu tempuh.

D. Hubungan Status Gizi dengan Indeks Prestasi dan Kebugaran Fisik Anak SD

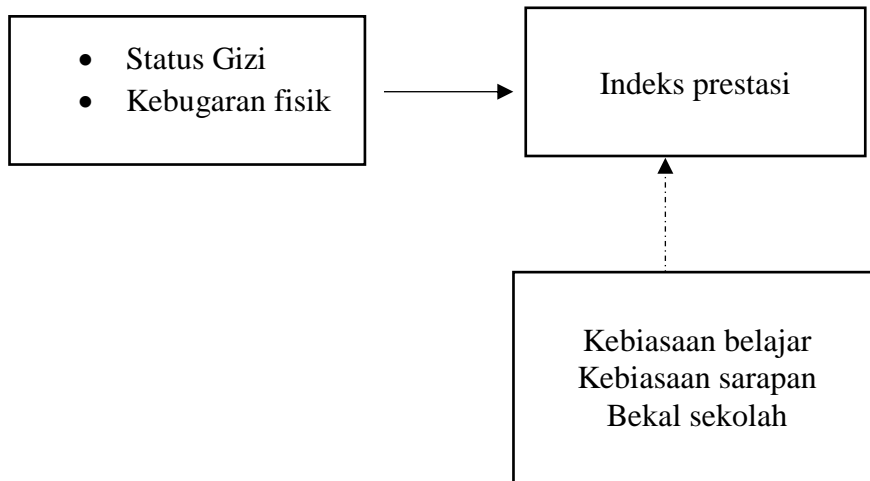
Status gizi adalah keadaan seseorang yang berkaitan dengan gizi kurang maupun gizi lebih, status gizi adalah cerminan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa,2016) . Situasi keuangan keluarga mempengaruhi daya beli makanan. Jika pendapatan keluarga cukup maka daya beli pangan meningkat dan konsumsi pangan juga tercukupi. Nutrisi yang tepat mempengaruhi status gizi anak. Status gizi normal dapat

mempengaruhi indeks prestasi siswa. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan diet tinggi karbohidrat (60-70%) dan tinggi protein, terutama saat membentuk otot dan melakukan olahraga intensitas tinggi (Wiarto,2013).

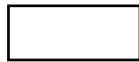
Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas rutin dalam waktu yang lama tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan kekuatan untuk aktivitas mendadak (Nala,2015). Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dapat menghasilkan peningkatan kemampuan dan tubuh. Siswa yang melakukan aktivitas fisik yang sehat juga akan sehat secara fisik, meningkatkan nilai rata-rata mereka dibandingkan dengan mereka yang kurang kebugaran fisik (Rismayanthi, 2012). Hal ini sesuai dengan konsep kebugaran jasmani yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani dapat berpengaruh terhadap daya tahan tubuh dan kemampuan melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu. Oleh karena itu, ketika siswa dalam kondisi fisik yang baik, mereka dapat bertahan lebih lama dengan belajar dan aktif dibandingkan dengan siswa yang kondisi fisiknya kurang baik. Sebaliknya, siswa yang kondisi fisiknya baik cenderung memiliki ketahanan yang lebih sehingga tidak mudah sakit dibandingkan dengan siswa yang kondisi fisiknya kurang baik. Hal ini didukung oleh pendapat (Rismayanthi, 2012) yang menyatakan bahwa Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan kemampuan fisik seseorang. Siswa dengan aktivitas fisik yang baik juga memiliki kondisi fisik yang baik, sehingga nilainya lebih baik daripada siswa dengan kondisi fisik yang kurang. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Subarjah, 2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar.

BAB III
KERANGKA KONSEP

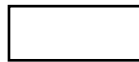
A. Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan :



= Diteliti dan dianalisis secara statistik



= Diteliti tetapi tidak dianalisis secara statistik

Gambar 1

Hubungan Status Gizi Dengan Indeks Prestasi Dan Kebugaran Fisik Siswa SD di
Kelurahan Ubud Kabupaten Gianyar

Penjelasan :

Indeks prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor pada penelitian ini yang diteliti dan diuji secara statistik meliputi status gizi dan kebugaran fisik. Kebiasaan belajar kebiasaan sarapan dan bekal sekolah diteliti tetapi tidak diuji secara statistik.

Hasil atau capaian siswa setelah mengikuti proses pembelajaran pada periode tertentu disebut dengan indeks prestasi, keadaan ekonomi keluarga dalam