

## **ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR FULL DAY SCHOOL**

**Nur Rizal Afandi**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
Nurafandi16060484112@mhs.unesa.ac.id

**Dita Yuliastrid**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
ditayuliastrid@unesa.ac.id

### **Abstrak**

*Full Day School* merupakan metode pembelajaran dalam kelas yang dilaksanakan sehari penuh selama 5 hari dalam seminggu, sehingga perlu diperhatikan terkait kebugaran jasmani dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan, dan menganalisis program sekolah *Full Day School* di SD IT AT-TAQWA Surabaya yang memiliki fokus penelitian pada Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara studi pendahuluan untuk mengetahui kondisi lapangan yang akan melakukan beberapa macam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) pada setiap instrumen yang digunakan dan juga mengukur status gizi. Berdasarkan hasil dari analisis data penelitian mengenai kebugaran jasmani dan status gizi *Full Day School* terhadap SD IT AT-TAQWA Surabaya dapat disimpulkan sebagai berikut Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar *Full Day School* kelas V SD IT AT-TAQWA Surabaya dengan sampel sebanyak 25 siswa yang terdiri 15 laki-laki dan 10 perempuan sebagian besar adalah sedang dengan jumlah 18 siswa dengan prosentase 72%, Kurang dengan jumlah 4 siswa dengan prosentase 16%, dan Baik dengan jumlah 3 siswa dengan prosentase 12%. Status Gizi siswa sekolah dasar *Full Day School* kelas V SD IT AT-TAQWA Surabaya sebagian besar adalah Normal jumlah 14 siswa dengan prosentase 56%, Gemuk jumlah 9 siswa dengan prosentase 36%, dan Obesitas jumlah 2 siswa dengan prosentase 8%.

**Kata Kunci:** *Full Day School*, Kebugaran Jasmani, Status Gizi, SD

### **Abstract**

Full Day School is a method of learning in class that is carried out full day for 5 days a week, so it needs to be considered related to physical fitness and nutritional status. This research aims to describe, and analyze the Full Day School school program at SD IT AT-TAQWA Surabaya which has research focus on Physical Fitness and Nutrition Status Level. This research uses quantitative methods. The data collection technique was carried out by means of a preliminary study to determine the field conditions that would carry out several kinds of Indonesian Physical Fitness Tests with Standard Operating Procedures (SOPs) on each instrument used and also measuring nutritional status. Based on the results of the analysis of research data on physical fitness and nutritional status of Full Day School to SD IT AT-TAQWA Surabaya it can be concluded as follows The level of physical fitness of elementary school students Full Day School V grade IT AT-TAQWA Surabaya with a sample of 25 students consisting of 15 men and 10 women are mostly moderate with a total of 18 students with a percentage of 72%, less with a total of 4 students with a percentage of 16%, and good with a total of 3 students with a percentage of 12%. Nutritional Status of Full Day School elementary school students grade V SD IT AT-TAQWA Surabaya is mostly Normal with 14 students with a percentage of 56%, Fat with 9 students with a percentage of 36%, and Obesity with 2 students with a percentage of 8%.

**Keywords:** Full Day School, Physical Fitness, Nutrition Status, Elementary School

## PENDAHULUAN

Analisis merupakan serangkaian aktivitas yang terdiri dari mengurai, membedakan, memilah sesuatu untuk dikelompokkan kembali menurut kriteria tertentu dan kemudian dicari kaitannya lalu ditafsirkan maknanya, sama seperti yang terjadi pada saat ini yang ada kaitannya dengan pendidikan perlu untuk peningkatan kualitas dan evaluasi disetiap capaian dan menghasilkan perubahan menurut Wiradi (Hadiyanto dan Makinudin, 2006), dari situ merupakan bentuk dari kepedulian yang seiring dengan perkembangan zaman, dengan demikian tak luput pula adanya berbagai macam kurikulum pengajaran yang semakin banyak, hal tersebut dengan hadirnya sistem (*Full Day School*) jika dibahas Indonesia kan ialah sekolah dengan kegiatan sehari penuh yang merupakan peraturan menteri pada nomor 23 tahun 2017. Dari peraturan tersebut seluruh instansi sekolah di naungan kemendikbud menggunakan penerapan sistem sekolah sehari penuh (*Full Day School*) untuk memaksimalkan sistem pembelajaran. Dalam hal ini merupakan pengelolaan untuk mematangkan dalam proses pembelajaran yang disusun secara teratur dan membentuk karakter menjadi lebih dewasa

Dengan adanya sistem yang bernama *Full Day School* waktu yang dihabiskan siswa akan lebih banyak disekolah, tentu dalam sistem tersebut banyak konsekuensinya, mulai dari makan tidak teratur, pola gerak dalam berolahraga juga berkurang, lebih gampang sakit dan stres karena tidak semua siswa bisa menerima porsi untuk sehari penuh didalam sekolah, artinya harus diimbangi untuk tidak terjadi hal yang kebanyakan terjadi. Salah satu upaya dari mengimbangi pemenuhan sumber daya manusia tidak hanya dengan pembelajaran dalam kelas akan tetapi saling keterkaitan kondisi fisik dan non fisik yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan yang menjadi perhatian bersama.

Di Indonesia sendiri, keadaan tersebut cakupannya telah berkembang semakin luas. Biasa terjadi di kota, bahkan sudah sampai desa. Persoalan perubahan kebiasaan pola gaya hidup dan makan yang tidak teratur, banyak faktor resiko. Yang dimaksud dengan faktor resiko adalah faktor yang kesehatan dapat mengalami ancaman. Pertumbuhan dan perkembangan seorang anak sangat berdampak ketika nanti semakin dewasa, agar anak dapat mencukupi kebutuhan semuanya terutama asupan makanan yang bergizi akan dibutuhkan seorang anak dan keaktifan bergerak yang cukup. Subjek gizi juga penting untuk disampaikan oleh guru agar siswa memahami pentingnya nutrisi bagi tubuh mereka. Program pelatihan yang tepat dapat meningkatkan kebugaran fisik.

Sedangkan menurut Irianto (2000: 2) secara umum kebugaran jasmani (*physical fitness*) yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara

efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, hingga dapat menikmati waktu luang

Irianto (2005) dalam Soegiyanto (2014) menyatakan bahwa orang-orang dikategorikan memiliki kebugaran fisik yang baik jika mereka mampu melakukan kegiatan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luang mereka. Sementara itu, orang-orang dikategorikan sebagai orang sehat jika mereka bebas dari penyakit apa pun. Kesimpulannya, kesehatan dan kebugaran dibutuhkan oleh orang-orang untuk menikmati hidup mereka.

Peran penting dalam mendukung upaya menjaga kesehatan manusia melalui kebugaran jasmani dan gizi, salah satunya terbentuknya sumber daya manusia tingkat kesehatan yang baik, mempunyai kapasitas dalam membangun diberbagai bidang guna mencerdaskan kehidupan bangsa yang lebih baik. (Depkes RI, 2005).

Berdasarkan uraian tersebut karena peneliti memiliki keinginan mengerjakan penelitian mengenai Analisis Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar *Full Day School* (Studi Pada Siswa Kelas V SD IT At-Taqwa Surabaya)

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif, yakni berusaha memberikan gambaran sekaligus menjelaskan data mengenai status gizi dan kebugaran jasmani siswa kelas V di SD IT At-Taqwa Surabaya.

Proses pengukuran dimulai dengan melakukan proses pengukuran status gizi dengan mendata tinggi badan beserta usia. Selanjutnya Terakhir melakukan proses pengukuran tingkat kebugaran jasmani melalui instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tahap pelaksanaannya sebagai berikut:

- Membariskan siswa dengan rapi sesuai dengan nomor dada dan diurutkan dengan nomor absen.
- Lalu mendata usia siswa dan melakukan proses pengukuran terhadap tinggi badan dan berat badan. Tahap ini dinamakan tes antropometrik.
- Dilanjutkan dengan memasukkan data yang didapatkan dari proses tes antropometrik pada tes (IMT/U)
- Menentukan nilai Z Score, yang kemudian di sesuaikan dengan tabel yang tertera pada SK Permenkes Tahun 2010.
- Diakhiri dengan proses pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (DEPDIKNAS 1999)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Dalam tahapan ini, peneliti akan menyampaikan dan membahas tentang hasil penelitian yang dilaksanakan

pada hari Rabu, tanggal 5 Februari 2020, pukul 07.30 – 09.30 WIB, yang dilakukan di SD IT AT-TAQWA di Jl. Griya Babatan Mukti Blok I No. 45 C Wiyung Surabaya, untuk melakukan pengukuran umur, tinggi badan dan berat badan pada masing-masing variabel, serta melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia. Di setiap pengolahan data peneliti melakukan perhitungan dengan mendeskripsikan.

**Deskripsi Data**

Dalam ruang lingkup melakukan analisis data, untuk memulainya dengan memasukkan data pada tabel perhitungan, selanjutnya memasukkan ke dalam pengkategorian masing-masing menurut rujukan dan kriteria. Setelah data semua sudah dimasukkan dan dikategorikan selanjutnya langkah berikutnya dengan perhitungan dan presentasi dari masing-masing kriteria. Berikutnya akan dijelaskan menurut deskripsi data dari pada hasil perhitungan masing-masing variabel.

Tabel 4.1 Hasil Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani siswa Laki-laki SD IT AT-TAQWA Surabaya.

No	Komponen Tes	Rata-rata	Median	Max	Min	Nilai rata-rata TKJI	Keterangan
1	Lari cepat 40m (detik)	8,18	8,05	10,21	6,46	1,8	Kurang
2	Gantung siku tekuk (detik)	12,3	11,63	24,3	4,93	2,2	Sedang
3	Baring duduk (kali)	36,8	34	80	15	4,6	Baik Sekali
4	Loncat tegak (cm)	55,2	51	86	39	4,8	Baik Sekali
5	Lari Sedang (menit, detik)	3,89	3,29	6,48	2,51	1,53	Kurang
Jumlah Nilai Keseluruhan						14,93	Sedang

Dari tabel diatas (4.1) maka dapat di deskripsikan bahwa hasil pengukuran rata-rata tes kebugaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar Full Day School SD IT AT-TAQWA Surabaya pada siswa laki-laki adalah rata-rata tes lari cepat 40m menghasilkan waktu 8.18 detik, dengan median 8,05 detik, waktu maksimum 10,12 detik, waktu minimum 6,46 detik dan nilai rata-rata 1,8. Untuk hasil pengukuran tes gantung siku tekuk maka dapat di deskripsikan sebagai berikut waktu rata-rata 12,3 detik, median 11,63 detik, waktu maksimal 24,30 detik, waktu minimal 4,93 detik dan untuk nilai rata-rata adalah 2,2. Untuk hasil tes baring duduk maka dapat di deskripsikan sebagai berikut nilai rata-rata 36,8 kali, median 34 kali, jumlah maksimal 80 kali, jumlah minimal 15 dan nilai rata-rata 4,6. Untuk hasil pengukuran loncat tegak maka dapat di deskripsikan sebagai berikut tinggi rata-rata dari loncat tegak 55,2, median 51 cm, tinggi maksimal 86 cm, tinggi minimal 39 cm, dan nilai rata-rata 4,76. Untuk hasil pengukuran loncat tegak maka di deskripsikan sebagai berikut tinggi rata-rata dari loncat tegak 53,28 cm, median 50 cm, tinggi maksimal 86 cm, tinggi minimal 39 cm, dan nilai rata-rata 4,8. Sedangkan hasil pengukuran tes lari

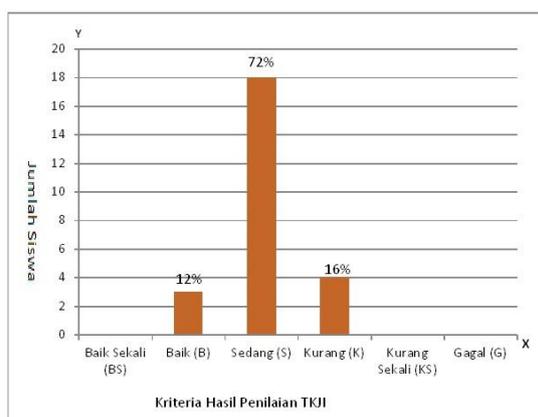
sedang maka di deskripsikan dengan waktu rata-rata 3,89 detik, median 43,29 detik, waktu maksimal 6,48 detik, waktu minimal 3,04 detik, dengan nilai rata-rata 1,8. Dari 5 item tersebut maka total nilainya adalah 14,93.

Tabel 4.2 Hasil Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani siswa Perempuan SD IT AT-TAQWA Surabaya

No.	Komponen Tes	Rata-rata	Median	Max	Min	Nilai rata-rata TKJI	Keterangan
1.	Lari cepat 40m (detik)	9,40	9,04	12,09	8,18	1,9	Kurang
2.	Gantung siku tekuk (detik)	5,12	4,09	7,88	3,15	2	Kurang
3.	Baring duduk (kali)	27,1	24,5	50	15	4,8	Baik Sekali
4.	Loncat tegak (cm)	50,3	49,5	65	30	4,7	Baik Sekali
5.	Lari Sedang (menit, detik)	4,06	4,09	5,13	3,04	1,8	Kurang
Jumlah Nilai Keseluruhan						15,2	Sedang

Dari tabel diatas (4.2) maka dapat di deskripsikan bahwa hasil pengukuran rata-rata tes kebugaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar Full Day School SD IT AT-TAQWA Surabaya pada siswa Perempuan adalah rata-rata tes lari cepat 40m menghasilkan waktu 9,40 detik, dengan median 9,04 detik, waktu maksimum 12,09 detik, waktu minimum 8,18 detik dan nilai rata-rata 1,9. Untuk hasil pengukuran tes gantung siku tekuk maka dapat di deskripsikan sebagai berikut waktu rata-rata 5,12 detik, median 4,09 detik, waktu maksimal 7,88 detik, waktu minimal 3,15 detik dan untuk nilai rata-rata adalah 2. Untuk hasil tes baring duduk maka dapat di deskripsikan sebagai berikut nilai rata-rata 37,1 kali, median 24,5 kali, jumlah maksimal 50 kali, jumlah minimal 15 dan nilai rata-rata 4,8. Untuk hasil pengukuran loncat tegak maka dapat di deskripsikan sebagai berikut tinggi rata-rata dari loncat tegak 50,3 cm, median 49,5 cm, tinggi maksimal 65 cm, tinggi minimal 30 cm, dan nilai rata-rata 4,7. Untuk hasil pengukuran loncat tegak maka di deskripsikan sebagai berikut tinggi rata-rata dari loncat tegak 53,28 cm, median 50 cm, tinggi maksimal 86 cm, tinggi minimal 39 cm, dan nilai rata-rata 4,8. Sedangkan hasil pengukuran tes lari sedang maka di deskripsikan dengan waktu rata-rata 4,06 detik, median 4,09 detik, waktu maksimal 5,13 detik, waktu minimal 3,04 detik, dengan nilai rata-rata 1,8. Dari 5 item tersebut maka total nilainya adalah 15,02.

Grafik 4.1 Persentase Kriteria Kebugaran Jasmani Siswa Full Day School SD IT AT-TAQWA Surabaya



Dari Grafik di atas (4.1) dapat di dapatkan sebuah informasi mengenai kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar Full Day School SD IT AT-TAQWA Surabaya adalah kriteria baik (B) dengan jumlah siswa 3 siswa, dan nilai persentase keseluruhan 12%. Untuk kriteria sedang (S) dengan jumlah 18 siswa, dan nilai persentase keseluruhan 72%. Untuk kriteria kurang (K) dengan jumlah 4 siswa dengan persentase keseluruhan 16%. Sehingga dapat disimpulkan untuk kriteria sebgaiian besar siswa kelas V pada sekolah dasar Full Day School SD IT AT-TAQWA Surabaya adalah Sedang dengan persentase keseluruhan sedang 72%, kurang dengan persentase 16%, dan baik dengan persentase 12%.

Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Status Gizi Siswa Laki-laki SD IT AT-TAQWA Surabaya

No.	Hasil	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	Usia (Tahun dan Bulan)	Nilai Z Score	Keterangan
1.	Rata-rata	140,74	37,26	10,7	0,62	Normal
2.	Standar Deviasi	7,54	9,80	0,57	1,58	Gemuk
3.	Max	155	58,4	11,7	3,8	Obesitas
4.	Min	131	26,1	10,1	-1,21	Normal

Dari tabel diatas (4.3) maka dapat di deskripsikan bahwa tinggi badan rata-rata siswa kelas V pada SD IT AT-TAQWA Surabaya adalah 140,74 cm, standar deviasi 7,54 cm, tinggi badan maksimal 155 cm, tinggi badan minimal 131 cm. Pada berat badan dapat di deskripsikan dengan rata-rata 37,26 kg, standar deviasi 9,80 kg, berat badan maksimal 58,4 kg, berat badan minimal 26,1 kg. Pada usia dapat di

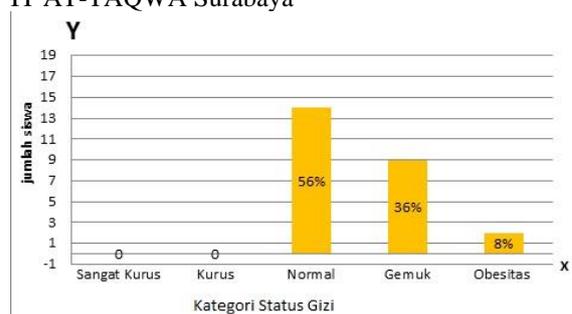
deskripsikan dengan rata-rata 10 tahun 7 bulan, standar deviasi 0,57, usia maksimal 11 tahun 7 bulan, usia minimal 10 tahun 1 bulan. Sedangkan pada indeks nilai Z Score dapat di deskripsikan sebagai standar berikut, rata-rata nilai Z Score adalah 0,62 yang artinya jika dalam ukuran ambang batas gizi adalah normal, dengan standar deviasi 1,58, indeks nilai Z Score maksimal 3,08 dan indeks nilai Z Score minimal -1,21.

Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Status Gizi Siswa Perempuan SD IT AT-TAQWA Surabaya

No.	Hasil	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	Usia (Tahun dan Bulan)	Nilai Z Score	Keterangan
1.	Rata-rata	140,76	36,59	11,1	0,62	Normal
2.	Standar Deviasi	4,22	5,02	0,65	1,12	Gemuk
3.	Max	145,5	43,9	11,9	1,95	Gemuk
4.	Min	134,5	29,2	10,1	-0,68	Normal

Dari tabel diatas (4.4) maka dapat di deskripsikan bahwa tinggi badan rata-rata siswa Perempuan kelas V pada SD IT AT-TAQWA Surabaya adalah 140,74 cm, standar deviasi 4,22 cm, tinggi badan maksimal 1455 cm, tinggi badan minimal 134,5 cm. Pada berat badan dapat di deskripsikan dengan rata-rata 36,59 kg, standar deviasi 5,02 kg, berat badan maksimal 43,9 kg, berat badan minimal 29,2 kg. Pada usia dapat di deskripsikan dengan rata-rata 11 tahun 1 bulan, standar deviasi 0,65, usia maksimal 11 tahun 9 bulan, usia minimal 10 tahun 1 bulan. Sedangkan pada indeks nilai Z Score dapat di deskripsikan sebagai standar berikut, rata-rata nilai Z Score adalah 0,63 yang artinya jika dalam ukuran ambang batas gizi adalah Normal, dengan standar deviasi 1,12, indeks nilai Z Score maksimal 1,9 dan indeks nilai Z Score minimal -0,68.

Grafik 4.2 Persentase Kriteria Status Gizi siswa SD IT AT-TAQWA Surabaya



Dari grafik diatas (4.2) kriteria status gizi siswa kelas V SD IT AT-TAQWA Surabaya adalah status gizi normal sejumlah 14 siswa, dengan persentase keseluruhan 56%, untuk Status Gizi Gemuk 9 siswa dengan persentase keseluruhan 36%, untuk Status Gizi Obesitas 2 siswa dengan persentase keseluruhan 8%. Maka dapat disimpulkan kriteria sebagian besar status gizi siswa kelas V SD IT AT-TAQWA Surabaya adalah gizi normal dengan nilai persentase keseluruhan 56%. Gemuk 36%. Dan untuk Obesitas 8%.

### **Pembahasan**

Dari hasil penelitian yang telah di lakukan pada siswa kelas V sekolah dasar *Full Day School* SD IT AT-TAQWA Surabaya, dari data tersebut di ketahui bahwa hasil dari tes kebugaran jasmani adalah sedang. Artinya dalam hasil penelitian yang menunjukkan kategori sedang ini menunjukkan tidak kurang dan tidak lebih. Hal itu terjadi karena didukung dengan adanya pola kegiatan yang teratur dan keseimbangan dalam melakukan aktifitas pembelajaran tidak ditekan melakukan pembelajaran sehari penuh, meskipun konsep sekolah yang diterapkan *Full Day School*, namun hal ini tetap diimbangi dengan menerapkan adanya *qoilulloh* atau biasa disebut jam istirahat, yakni pada pukul 11.00 – 13.00 WIB yang dilakukan setiap hari ditengah-tengah padatnya kegiatan belajar mengajar. Hal tersebut dilakukan agar peserta didik tidak merasa diforsir dan ditekan melakukan pengkajian dan penelaah yang sangat menjenuhkan.

Tidak hanya itu, dari kategori lainnya harus diperhatikan juga mengingat persentase kurang lebih tinggi dari pada persentase yang menunjukkan skala baik. Yang artinya di sekolah pada setiap hari disarankan melakukan senam pagi untuk menjaga kebugaran, mengingat jam pelajaran olahraga hanya 2 jam sehingga kurang maksimal juga untuk mengubah skala sedang menjadi lebih baik. Disamping itu, perlu juga adanya pengawasan yang dilakukan untuk mengurangi siswa-siswa yang bermain gadget dan alat elektronik lainnya yang dapat menyebabkan malas melakukan aktifitas olahraga, yang tujuannya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebanyakan peserta didik juga tidak mendapatkan informasi bagaimana langkah-langkah untuk bisa menentukan tingkat kebugaran jasmani, sehingga dapat menjadi edukasi dan penanda agar peserta didik terus melakukan aktifitas yang sesuai dengan standart tes kebugaran jasmani.

Meskipun data hasil penelitian dari tes kebugaran jasmani pada siswa kelas V sekolah dasar *Full Day School* SD IT AT-TAQWA Surabaya menunjukkan dalam kategori sedang. Namun tetap diperlukannya pengoptimalan dan dukungan penuh melalui program dan aktifitas jasmani yang terus terkontrol guna menjaga

stabilitas kesehatan dan kebugaran peserta didik. Adanya gizi normal pada siswa-siswi tersebut juga tidak dapat dilepaskan dari adanya pola makan dengan gizi yang sehat dan seimbang. Hal tersebut juga merupakan salah satu upaya dari pencegahan adanya berbagai kasus gizi buruk pada peserta didik, yakni dimulai dari pola asuh dan perilaku orang untuk memberikan asupan yang sehat serta memberi takaran gizi yang seimbang.

Pada hasil penelitian pengukuran status gizi siswa siswi kelas V sekolah dasar *Full Day School* SD IT AT-TAQWA Surabaya diketahui dari hasil keseluruhan menunjukkan kategori Baik, yang artinya kebutuhan energi dapat di penuhi dengan apa yang dilakukan pihak sekolah dengan memberikan himbauan sebelum berangkat sekolah siswa siswi diwajibkan untuk melakukan sarapan pagi dan malamnya istirahat yang cukup sehingga pada waktu pembelajaran bisa fokus dan menerima materi yang disampaikan pengajar, disamping itu pada saat jam istirahat seluruh siswa siswi diberikan jatah makan sekolah dari pihak sekolah yang sesuai dengan takaran gizi anak sekolah dasar, Berbicara terkait sangat pentingnya status gizi anak sekolah dasar, yakni pada anak usia 6-12 tahun. Maka, sangat penting untuk memperhatikan dan tetap menjaga pola konsumsi pangan yang bermutu gizi seimbang. Dari hasil penelitian yang menunjukkan kadar gizi baik, tentunya siswa-siswi kelas V sekolah dasar *Full Day School* SD IT AT-TAQWA Surabaya sudah memperhatikan pola makan dan bagaimana gizi yang baik, guna menunjang tumbuh kembang anak.

Masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat pada usia anak sekolah dasar, semakin membuat betapa pentingnya kebugaran jasmani harus diperhatikan, baik jasmani maupun rohani. Hal ini kemudian sangat penting di perhatikan karena berbagai manfaat dan hal positif yang dapat dilakukan juga merupakan hasil dari adanya gizi yang seimbang dan kebugaran jasmani yang baik.

### **PENUTUP**

#### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dari analisis data penelitian tentang kebugaran jasmani dan status gizi *Full Day School* terhadap SD IT AT-TAQWA Surabaya dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar *Full Day School* kelas V SD IT AT-TAQWA Surabaya sebagian besar adalah sedang dengan jumlah 18 siswa dengan persentase 72%, Kurang dengan jumlah 4 siswa dengan persentase 16%, dan Baik dengan jumlah 3 siswa dengan persentase 12%.
2. Status Gizi siswa sekolah dasar *Full Day School* kelas V SD IT AT-TAQWA Surabaya sebagian besar adalah Normal jumlah 14 siswa dengan persentase 56%, Gemuk jumlah 9 siswa dengan persentase 36%, dan Obesitas jumlah 2 siswa dengan persentase 8%.

## Saran

Salah satu keterbatasan dari penelitian ini adalah kurangnya variable baik variabel dari dalam maupun yang berasal dari eksternal, oleh karena itu peneliti memberikan saran untuk penelitian selanjutnya melakukan penelitian dengan melengkapi variabel baik internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi status gizi sasaran penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Choi, E.S., et al. 2008. *A Study on Nutrition Knowledge, and Dietary Behavior of Elementary School Children in Seoul. Nutrition Research and Practice*, 2(4): 308-316  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2788182> Diakses pada tanggal 3 November 2019
- Depdiknas, 1999-2000. *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun dan 16-19 Tahun*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depkes RI. 2005. *Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar, dan MadrasahIbtidaiyah*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Hartono dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press
- Heath., Deanne, L. and Panaretto, S.K. 2005. *Original Article Nutrition Status of Primary School Children in Townsville. Aust. J. Rural Health*, 13: 282-289  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16171502>  
Diakses pada tanggal 3 November 2019.
- Irianto, D.P. 2000. *P a n d u a n L a t i h a n* Kebugaran. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. 2017. *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta. Andi.
- Kementerian Pendidikan dan Budaya, 2017. *Peraturan Menteri nomer 23 Tahun 2017 tentang hari Sekolah*.
- Makinuddin Dan Sasongko Tri Hadiyanto. 2006. *Analisis Sosial: Bersaksi Dalam Advokasi Irigasi Bandung: Yayasan Akatiga*
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Supariasa, Dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Wahyudi, Agung, Sofyan Adi Firmansyah, Nguyen Nhat Dong. 2018. *Status Gizi dan Kebugaran Fisik Siswa Full Day School*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*  
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>.  
Diakses pada 28 September 2019. Semarang. Kesahatan Masyarakat.
- Zhu, Zheng., yang,yang., Kong, Zhenxing., Zhang, Yimin., Zhuang, Jie. (2017) *Prevalence of physical fitness in Chinese school-aged children: Findings from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study*.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254617301138> Diakses pada tanggal 10 November 2019
- Soegiyanto, 2014. *Aktivitas Jasmani Bagi Pekerja (Studi Kualitas Kesehatan Fisik Pada Buruh Pabrik)*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6 (1), hal.1-7