

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI
SISWA MADRASAH TSANAWIYAH BALAH AIA
KABUPATEN PADANG PARIAMAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Febry Mulyadi

NIM 17086124

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI
SISWA MADRASAH TSANAWIYAH BALAH AIR
KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Feby Mulyadi
NIM : 17086124
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes. AIFO
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui oleh
Dosen Pembimbing

Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani
Siswa Madrasah Tsanawiyah Balah Aia Kabupaten
Padang Pariaman
Nama : Febry Mulyadi
NIM : 17086124
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

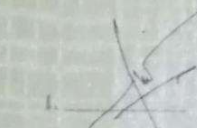
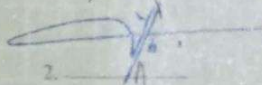
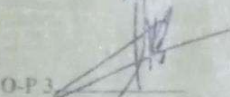
Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

Pembimbing : Drs. Suwirman, M.Pd

Penguji 1 : Drs. Edwarsyah, M.Kes

Penguji 2 : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd., AIFMO-P 3

1. 
2. 


SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiyah Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa adanya bantuan dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan sebagai acuan dalam skripsi saya dengan di sebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang Menyatakan



Febry Mulyadi
NIM. 17086124

ABSTRAK

Febry Mulyadi : Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiyah Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini berjudul "Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa MTs Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman". Penelitian ini mengangkat masalah rendahnya kebugaran jasmani siswa, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa MTs Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian yaitu penelitian Deskriptif korelasional. Populasi adalah siswa MTs Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 60 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi sebanyak 60 siswa, dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran status gizi menggunakan sistem Antropometri dengan penilaian IMT (Indek Masa Tubuh), dan TKJI siswa untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi product moments dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, diperoleh thitung = 2,04 > ttabel 1,67 dan ($r = 0,258$). Dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Kabupaten Padang Pariaman.

Kata Kunci : Hubungan, Status Gizi, Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidaya-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiyah Balah Air Kabupaten Padang Pariaman” Shalawat beriringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Pd dan Ibu Hilmainur Syampurna, S.Pd, M.Pd., AIFMO-P selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Guru dan staf pengajar di MTs Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman yang telah membantu peneliti dalam pengambilan ilmu data dan terima kasih terkhusus bagi siswa yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah (Zainudin) dan Ibu (Sanang Hati), beserta Kakak-kakak (Edi Zainal, Jasman, Zaidawati dan M. Nazif) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
9. Teristimewa kepada seluruh sahabat dan teman-teman saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
10. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2017 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, 29 Agustus 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
SURAT PERNYATAAN	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Kebugaran Jasmani.....	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
b. Jenis Kebugaran Jasmnai	11
c. Komponen Kebugaran Jasmani.....	12

d. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	17
e. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	18
f. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	21
2. Status Gizi.....	25
a. Pengertian Gizi	25
b. Pengertian Status Gizi.....	28
c. Sumber Gizi.....	29
d. Fungsi Gizi	31
e. Faktor Yang Mempengaruhi Gizi.....	32
f. Penilaian Status Gizi	33
B. Penelitian Relevan.....	36
C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel	40
D. Defenisi Penelitian	41
E. Jenis dan Sumber Data	42
F. Instrumen Penelitian.....	42
G. Teknik Pengumpulan Data	65
H. Teknik Analisis Data.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	69
A. Deskripsi Data.....	69
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	72
C. Pengujian Hipotesis.....	74
D. Pembahasan	75

BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	79
C. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL**Tabel**

1. Populasi Penelitian.....	40
2. Kategori Status Gizi.....	43
3. Norma Standarisasi Untuk Tes TKJI Putera 13-15 Tahun.....	62
4. Norma Standarisasi Untuk Tes TKJI Puteri 13-15 Tahun	63
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	65
6. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa	69
7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani	71
8. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	73
9. Hasil Analisis Korelasi.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani	38
2. Posisi Start 50 Meter	49
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	50
4. Sikap Daggu Menyentuh Atau Melewati Palang Tunggal.....	52
5. Sikap Gantung Siku Tekuk.....	53
6. Sikap Gantung Siku Tekuk.....	54
7. Sikap Permulaan Baring Duduk	55
8. Sikap Baring Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	56
9. Papan Loncat Tegak.....	58
10. Sikap Raihan Tegak	58
11. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin.....	59
12. Posisi Lari 1000 Meter dan 800 Meter.....	61
13. Stopwatch dimatikan Pada Saat Pelari Sampai Garis Finish.....	61
14. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	64
15. Histogram Status Gizi	70
16. Diagram Batang Hasil Tes Kebugaran Jasmani	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Tabulasi Data Status Gizi	83
2. Tabulasi Data Tingkat Kebugaran Jasmani	87
3. Uji Normalitas Data Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani	92
4. Uji Normalitas Data Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Uji Liliefors	95
5. Uji Hipotesis	98
6. Pengujian Hipotesis	101
7. Nilai Kritis Untuk Korelasi r product Moment	103
8. Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors	104
9. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	105
10. STANDAR Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-laki Umur 13-15 Tahun	106
11. Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 13-15 Tahun	108
12. Foto Dokumentasi Penelitian	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang mengambil peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya, tujuan pendidikan itu sendiri adalah membangun sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal, serta sehat jasmani dan rohani berdasarkan Pancasila. Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 no 11, “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”

Secara umum pendidikan olahraga dapat diartikan sebagai suatu upaya yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek pribadi (fisik, mental sosial dan termasuk emosional) agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis. Adapun manfaat pendidikan olahraga pada dasarnya adalah untuk membentuk manusia seutuhnya, yang memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal.

Perkembangan olahraga sendiri sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selanjutnya, olahraga juga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia. Salah satu tujuan penting dalam pelaksanaan aktifitas olahraga di sekolah yaitu untuk memperoleh kebugaran jasmani atau meningkatkan kualitas kebugaran jasmani pada siswa.

Tingkat kesegaran jasmani siswa perlu untuk diketahui, terutama bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes), karena hal ini mempunyai pengaruh terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga atau yang berhubungan dengan aktivitas fisik dalam pembelajaran penjasorkes. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik dengan waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain: “jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat kita ketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang diantaranya adalah status gizi. Status gizi itu berdasarkan terbagi atas 3 yaitu, normal, kurang dan lebih. Faktor gizi ini sangat erat kaitanya dengan

kesegaran jasmani seseorang dimana seseorang yang memiliki gizi yang baik juga akan memiliki kesegaran jasmani yang baik pula. Asupan gizi yang baik harus memperhatikan komponen-komponen penyusunnya, yang pertama berhubungan dengan sumbernya yang baik, jumlah yang cukup untuk kebutuhan, penyajian yang baik, dan jadwal yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Apabila komponen-komponen tersebut sudah terpenuhi dengan baik maka kebugaran jasmani siswa pun juga akan baik pula dan bahkan bisa meningkat apabila didukung juga dengan aktivitas fisiknya. Dan untuk mengetahui apakah asupan gizi siswa tersebut sudah baik atau belum, itu dilihat atau diukur melalui sistem Antropometri, yang mana pengukurannya menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT).

Apabila keadaan status gizi baik karena asupan gizinya tercukupi dengan baik, maka akan berdampak terhadap kebugaran jasmani siswa tersebut. Karena gizi yang baik akan mempengaruhi tubuh sehingga tercipta tubuh yang sehat dan kuat, dan dari hal itu akan terlihat tubuh yang bugar. Istilah kebugaran jasmani berasal dari *physical fitness*. *physical* berarti jasmani dan *fitness* berarti kemampuan. Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Howley dan Franks dalam Suharjana (2013 : 3) mendefinisikan dalam konteks yang sederhana “kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan ditandai oleh pencapaian nilai tes kebugaran

jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindar dari masalah-masalah kesehatan”.

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk harmonis dan penuh semangat. Kebugaran sangat diperlukan bagi setiap manusia, dalam melakukan aktivitas sehari-hari kebugaran penunjang utama bagi manusia beraktivitas. Orang yang segar atau bugar sudah pasti mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, dan juga masih sanggup untuk melakukan aktivitas selanjutnya yang diberikan kepadanya.

Karena kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuh kembangkan sejak anak usia dini hingga dewasa disaat era sekarang ini, oleh karena itu sejak usia dini harus diajarkan dikenalkan pada manfaat dan pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Selain itu siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik juga akan mampu melaksanakan aktivitas baik dirumah maupun disekolah dan mengikuti pembelajaran disekolah dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab siswa yang sehat dan bugar cenderung memiliki semangat hidup yang tinggi serta bergairah menerima materi baik diluar maupun didalam lokal. Seharusnya setiap siswa memiliki kebugaran jasmani yang bagus agar pada saat mengikuti jam pembelajaran tidak akan ada lagi siswa yang terlihat lesu dan tidak bersemangat. Karena saat kebugaran jasmani siswa bagus, maka keceriaan dan kegembiraan akan terpancar dalam diri siswa begitupun sebaliknya,

apabila kebugaran jasmani siswa rendah yang sering terjadi adalah bermalas-malas dan tanpa gairah.

Saat penulis melakukan observasi di Madrasah Tsanawiyah Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman, peneliti menduga bahwa kebugaran jasmani siswa disekolah tersebut tergolong rendah, hal ini dibuktikan pada saat pembelajaran Penjasorkes berlangsung masih banyak siswa cepat lelah saat melakukan aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan pendapat Cooper dan Brown dalam Arsil (2000,13), mengatakan bahwa ciri-ciri kebugaran jasmani yang tidak baik adalah: a) menguap dimeja kerja, b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) cenderung bertingkah marah, d) merasa lelah dengan kerja fisik yang maksimal, e) sukar rileks, f) mudah cemas dan sedih, g) mudah tersinggung.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa jika kebugaran jasmani baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram dan sistematis akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan dimulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat.

Aktivitas siswa diluar jam pembelajaran sekolah di isi dengan berbagai macam kegiatan. Mulai dari ekstra mengikuti bimbel. Siswa yang mengikuti kebiasaan tersebut terkadang melupakan waktu istirahatnya,

sehingga esok harinya untuk melakukan aktivitas sehari-hari, siswa terkadang tidak sanggup dan banyak yang mengantuk terutama didalam lokal. Selain dari hal itu ada juga siswa yang pulang sekolah mereka ke warnet untuk bermain game online. Mereka bermain terkadang larut malam dan melupakan makan dengan baik dan teratur, sehingga pemenuhan gizi terhadap tubuh tidak terpenuhi dengan baik. Hal ini akan jelas berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa Madrasah Tsanawiyah Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman.

Berdasarkan pada faktor yang telah dijelaskan diatas, mulai dari faktor lingkungan sosial, aktivitas siswa, aktivitas fisik siswa, ekonomi dan asupan gizi siswa. Maka penulis melalui penelitian ini diharapkan agar dapat mengetahui seberapa besar hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Madrasah Tsanawiyah Balah Air Kabupaten Padang Pariman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka identifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Lingkungan sekolah
3. Aktivitas siswa
4. Ekonomi
5. Kebiasaan anak

C. Batasan Masalah

Berdasarkan penjelasan dan identifikasi masalah diatas, maka batasan masalahnya adalah

1. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiyah Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan status gizi dan kebugaran jasmani siswa Madrasah Tsanawiyah Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan status gizi dan kebugaran jasmani siswa Madrasah Tsanawiyah Balah Aia Kabupaten Padang Pariaman?

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis sendiri sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Guru, sebagai acuan dalam upaya meningkatkan kemampuan belajar siswa.
3. Siswa sebagai acuan untuk meningkatkan gizi agar dapat berprestasi dalam belajar.

4. Para pembaca baik dipergustakaan atau nantinya disekolah bisa menjadi bahan bacaan dan refensi dalam rangka penulisan karya ilmiah atau keperluan-keperluan lainnya.