

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISIWA DI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 32 PADANG
SETELAH MASA PANDEMI**

SKRIPSI

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



Oleh
ANDRE ZAKI UBAID
NIM : 18086079

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
URUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

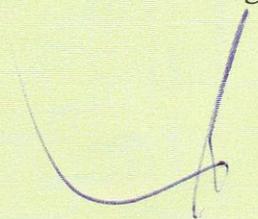
TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA DI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 32 PADANG

Nama : Andre Zaki Ubaid
TM/NIM : 2018/18086079
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 15 Agustus 2022

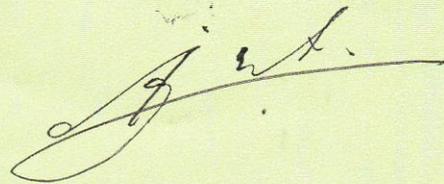
Disetujui Oleh

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Dr. Arsil, M.Pd
NIP 19600317 198602 1 002

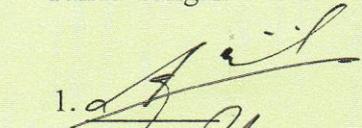
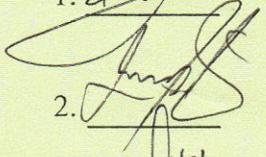
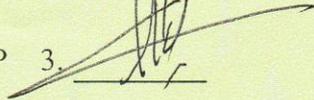
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa di
Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang
Nama : Andre Zaki Ubaid
TM/NIM : 2018/18086079
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 15 Agustus 2022

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Arsil, M.Pd	1. 
Anggota	: Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO	2. 
Anggota	: Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd, AIFMO-P	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir yang berupa skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang”, adalah hasil karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak orang lain, kecuali dari pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Andre Zaki Ubaid
Nim. 18086079

ABSTRAK

Andre Zaki Ubaid (2018) : Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang

Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kondisi kebugaran jasmani dan status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang yang berjumlah 216 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 108 dan siswa putri berjumlah 108 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 13- 15 tahun dan instrumen untuk mengetahui status gizi adalah dengan menggunakan pedoman tabel gizi yang ditetapkan oleh DEPKES RI tahun 2010 berdasarkan umur. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang termasuk kedalam kategori sedang, 2) Kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang termasuk kedalam kategori kurang, 3) Status gizi siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang termasuk kedalam kategori normal. 4) Status gizi siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang termasuk kedalam kategori normal.

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Status Gizi, sekolah Menengah Pertama*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK). Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Arnedral, M.Pd, selaku Dekan FIK UNP
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga
4. Bapak Dr.Arsil, M.Pd sebagai Pembimbing skripsi ini yang telah memberikan nasehat serta dukungan moral kepada penulis dan juga bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO dan Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd, AIFMO-P selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Kedua Orang Tua Saya, Papa dan Mama yang sangat Kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian ini

7. Bapak/Ibu Dosen Karyawan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Guru, dan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
9. Syafira Nadia dan Rekan-rekan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

Andre Zaki Ubaid

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Indetifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
B. Kerangka konseptual.....	25
C. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
E. Jenis dan Sampel Data Penelitian.....	30
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	31

G. Teknik Analisi data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Analisis Data Penelitian	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi penelitian siswa SMP Negeri 32 Padang	29
Tabel 2 Sampel siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Padang	30
Tabel 3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 Tahun (Putera).....	44
Tabel 4 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 Tahun (Puteri).....	44
Tabel 5 Norma TKJI (Untuk putera dan puteri).....	46
Tabel 6 Klasifikasi status gizi	47
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	48
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	50
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa Putra	51
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa Putri.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 posisi start lari 50 meter	34
Gambar 2 palang tunggal	36
Gambar 3 pegangan tangan ke palang tunggal	37
Gambar 4 gerakan angkat tubuh (pull up).....	37
Gambar 5 pelaksanaan sit up.....	39
Gambar 6 posisi peserta	41
Gambar 7 pelaksanaan vertical jump	41
Gambar 8 start lari 1000 meter.....	43
Gambar 9 pelaksanaan lari sampai finish.....	43
Gambar 14 Ukur Tinggi dan Berat Badan	82
Gambar 15 Tes Lari Siswi Putra 50 Meter.....	82
Gambar 16 Tes Lari Siswa Putri 50 Meter.....	83
Gambar 17 Tes Angkat Tubuh Siswa Putra.....	83
Gambar 18 Tes Siku Tekuk Siswa Putri	84
Gambar 19 Tes Baring Duduk	84
Gambar 20 Persiapan Loncat Tegak	85
Gambar 21 Pelaksanaan Loncar Tegak.....	85
Gambar 22 Tes Lari 1000 Meter.....	86
Gambar 23 Tes Lari 800 Meter.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Siswa Putra TKJI SMP N 32 Padang.....	63
Lampiran 2 Data Mentah Siswa Putri TKJI SMP N 32 PADANG	64
Lampiran 3 Data jadi Siswa Putra TKJI SMPN 32 Padang.....	65
Lampiran 4 Data jadi Siswa Putri TKJI SMPN 32 Padang	66
Lampiran 5 Data Status Gizi Siswa Putra SMP N 32 PADANG	67
Lampiran 6 Data Status Gizi Siswa Putri SMP N 32 PADANG	68
Lampiran 7 Cara menghitung Z-Score.....	69
Lampiran 8 Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak	71
Lampiran 9 Formulir Penelitian.....	81
Lampiran 10 Foto Dokumentasi Penelitian.....	82
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	87
Lampiran 12 Surat Izin dari Dinas Pendidikan	88
Lampiran 13 Surat Keterangan telah selesai melaksanakan penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada hakikatnya merupakan suatu proses mewujudkan dan mencerdaskan kehidupan pembangunan bangsa secara keseluruhan, oleh sebab itu, pendidikan berperan dalam mengembangkan aspek aspek kehidupan terutama masa reformasi yang serba transparan seperti sekarang ini, pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dimana sasarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, baik sosial, spiritual, dan intelektual serta kemampuan yang professional sebagai mana yang terdapat pada UU NO. 20 Tahun 2003 pasal 3 Tentang Sistem Pendidikan Nasional “Tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. (Depdiknas RI 1993: 11)

Bedasarkan kutipan diatas jelaslah bagi kita bahwa pendidikan tersebut sangat mempunyai peranan penting untuk mewujudkan watak seseorang yang menjadi cerdas, beriman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak

mulia, sehat jasmani dan rohani dan dilakukan berbagai cara baik dilingkungan tempat tinggal maupun di sekolah.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan secara umum di Indonesia. Pendidikan jasmani memiliki peran yang besar dalam proses memanusiakan 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.

Istilah kebugaran jasmani berasal dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti jasmani, dan *Fitness* berarti kemampuan, jadi *Physical Fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Menurut Council Physical Fitness and Sport kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berat dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Kebugaran sangat diperlukan bagi setiap manusia, karena dalam melakukan aktifitas sehari-hari kebugaran penunjang utama manusia dalam beraktifitas. Orang yang segera tau bugar sudah pasti mampu melakukan aktifitas

sehari-hari dengan baik, dan juga masih sanggup untuk melakukan aktifitas selanjutnya yang diberikan kepadanya. Karena kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuh kembangkan sejak usia dini hingga dewasa pada era sekarang ini. Oleh karna itu sejak usia dini harus diajarkan pada manfaat dan pentingnya menjaga kebugaran jasmani.

Selain itu siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas baik di rumah maupun di sekolah dan mengikuti pelajaran sekolah dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab siswa yang sehat dan bugar cenderung memiliki semangat hidup yang tinggi serta bergairah dalam menerima materi baik di luar maupun dalam lokal. Seharusnya setiap siswa memiliki kebugaran jasmani yang bagus agar saat mengikuti pembelajaran tidak akan adalagi siswa yang terlihat lesu dan tidak bersemangat. Karena saat kebugaran jasmani kita bagus maka keceriaan dan kegembiraan akan terpancar dari dalam diri kita begitupun sebaliknya apabila kebugaran jasmani kita rendah maka yang ada hanya bermalas-malasan dan tanpa gairah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani agar tetap bugar maka berolahraga secara teratur, mengatur pola makan serta mampu mengontrol emosional. Dengan melakukan olahraga teratur tertentu tingkat kebugaran jasmani siswa akan meningkat. serta mampu melakukan aktivitas yang menjadi rutinitas siswa. Selain itu juga mengatur pola makan adalah hal yang membantu untuk menambah kebugaran seseorang seperti

mengkonsmsi makanan yang bergizi sehingga tubuh kita akan sehat dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Karna gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani anak tersebut.

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan

Menurut DepKes dalam Mutohir (2004: 92) Status Gizi “merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat didalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan” manusia harus melakukan proses-proses metabolisme dan katabolisme tubuh seseorang, memerlukan zat zat gizi yang seimbang untuk dikosumsi setiap harinya. Agar proses metabolise tubuh berlangsung dengan baik diperlukan zat-zat gizi dari makanan yang dikosumsi seseorang. Konsumsi makanan yang kurang memperhatikan kadar zat zat gizi dapat berakibat buruk pada kesehatan maupun kebugaran jasmani, selain itu kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan daya pikir seseorang.

Gizi merupakan bahan makanan yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang memadai untuk tubuh dan menjaga kesehatan serta merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam peningkatan prestasi anak kedaan gizi yang

dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi, sedangkan status gizi yang diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh yang diperlukan dalam tubuh yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan.

Berdasarkan uraian diatas seharusnya setiap peserta didik berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kebugaran jasmani dan status gizi yang baik, sehingga pekerjaan atau kegiatan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktivitas fisik baik di lingkungan tempat tinggal apalagi di sekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta menjaga keseimbangan antara makanan dan sumber energi yang kita makan dengan energi yang kita keluarkan terutama bergerak dan beraktivitas.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMPN 32 Padang, terlihat banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah, hal ini terlihat saat melaksanakan pembelajaran tatap muka dimana siswa saat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) banyak yang mengantuk, lesu, dan kurang bersemangat, hal ini diduga karna terlalu lama melakukan pembelajaran dari dirumah dan kurang melakukan aktifitas fisik sehingga siswa memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik. Kebugaran jasmani juga dipengaruhi dari beberapa faktor yaitu salah satunya ialah status gizi.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas, dapat ditemukan bahwa siswa SMP Negeri 32 Padang belum diketahui tingkat kebugaran dan status gizi. Untuk itu diperlukan penelitian tentang tinjauan tingkat kebugaran dan status gizi siswa SMP Negeri 32 Padang, ini dapat memberi gambaran positif tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi di sekolah tersebut. Maka penulis tertarik untuk menguji dengan meninjau tingkat kebugaran dan status gizi SMP Negeri 32 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat beberapa variabel yang mempengaruhi diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut.

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Aktivitas fisik siswa
3. Status gizi siswa
4. Kesehatan siswa
5. Lingkungan tempat belajar

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, maka penelitian ini hanya dibatasi pada variable:

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 32 Padang
2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri 32 Padang

3. Status Gizi Siswa Putra SMP Negeri 32 Padang

4. Status Gizi Siswa Putri SMP Negeri 32 Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah siswa Putra SMP Negeri 32 Padang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik ?
2. Apakah siswa Putri SMP Negeri 32 Padang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik ?
3. Apakah siswa Putra SMP Negeri 32 Padang memiliki status gizi yang baik ?
4. Apakah siswa Putri SMP Negeri 32 Padang memiliki status gizi yang baik ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Putra SMP Negeri 32 Padang
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Putri SMP Negeri 32 Padang
3. Untuk mengetahui status gizi siswa Putra SMP Negeri 32 Padang
4. Untuk mengetahui status gizi siswa Putri SMP Negeri 32 Padang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Penulis, untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan SI Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. FIK, untuk menambah ilmu pengetahuan di bidang Ilmu Keolahragaan dan dapat dipergunakan sebagai bahan referensi untuk Penelitian selanjutnya
3. Sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam peningkatan kebugaran jasmani dan meningkatkan gizi siswa melalui program peningkatan gizi sekolah.
4. Guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran Penjasorkes.
5. Bagi Siswa, sebagai pedoman meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi tersebut.
6. Orang tua, untuk pengetahuan gizi yang seimbang bagi anaknya.