

**STATUS GIZI SISWA PADA SEKOLAH DASAR NEGERI 13 PASAR
KAMBANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



**OLEH:
RIKARDO
NIM. 21086520**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis/ Skripsi dengan judul "*Status Gizi Siswa pada Sekolah Dasar Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan*" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing).
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. 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 saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 6 Februari 2023

Yang menyatakan,



Rikardo
Rikardo

NIM. 2021/ 21086520

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Status Gizi Siswa Pada SD Negeri 13 Pasar Kambang
Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Rikardo

NIM : 21086520

Departemen : Pendidikan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2023

Disetujui Oleh :

Mengetahui,
Departemen Pendidikan Olahraga


Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Pembimbing


Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19820515 200912 1 005

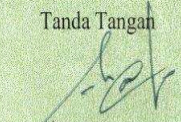

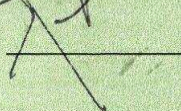
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Status Gizi Siswa Pada SD Negeri 13 Pasar Kambang
Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Rikardo
NIM : 21086520
Departemen : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd	
2. Anggota	: Dr. Zulbahri, S.Pd., M. Pd	
3. Anggota	: Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M. Pd	

ABSTRAK

Rikardo (2023) : Status Gizi Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah penelitian ini berdasarkan kegiatan dilapangan bertujuan untuk mengetahui Status gizi siswa dalam pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan yang mana status gizi siswanya sangat buruk. Masalah tersebut disebabkan karena di ukur dari IMT siswa kebanyakan dalam keadaan tidak baik.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk mengungkapkan tentang Status gizi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan. Teknik Pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling* yaitu populasi yang ditunjuk untuk menjadi sampel penelitian. Sampel yang dipilih adalah sampel yang tidak disibukan dengan ujian akhir, paham dengan pelaksanaan penelitian dan mendapat izin dari pihak sekolah. Sampel tersebut adalah siswa kelas V SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan. Jumlah sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan data dengan observasi dan melakukan pengukuran pada Indek Masa Tubuh (IMT) siswa yang terpilih sebagai sampel penelitian. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah $P=f/n \times 100\%$.

Status Gizi Siswa Putra di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 13 orang siswa pura adalah yang memiliki IMT Kurus sebanyak 8 orang atau (61,5%) siswa, memiliki IMT normal 4 orang atau (30,8%), dan memiliki IMT gemuk 1 orang atau (7,7%) siswa. Sedangkan Status Gizi Siswa Putri di temukan bahwa status gizi yang diolah melalui IMT dari 17 orang siswa pura adalah yang memiliki IMT Kurus sebanyak 13 orang atau (76,5%) siswa, memiliki IMT normal 4 orang atau (23,5%), dan memiliki IMT gemuk 0 orang atau (0%) siswa

Kata Kunci = Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Status Gizi Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Dosen Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat keluarga dan teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	X
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
BAB II. TINJUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Hakekat Gizi	6
2. Kecukupan Zat gizi.....	9
3. Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi	11
B. Kerangka Konseptual.....	14
C. Pertanyaan Penelitian.....	15
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	16
B. Populasi dan Sampel.....	16
C. Definisi Operasional	17
D. Jenis dan Sumber Data	18
E. Teknik dan alat Pengumpulan Data.....	18
F. Teknik Analisa Data	20

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data21
B. Analisis Data21
C. Pembahasan26

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan31
B. Saran31

DAFTAR PUSTAKA..... 33

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	16
2. IMT Putra	22
3. Distribusi Frekuensi IMT Putra	23
4. IMT Putri.....	24
5. Distribusi Frekuensi IMT Putri.....	26

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	15
2. Histogram IMT Putra	23
3. Histogram IMT Putri	23

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data mentah Penelitian	34
2. Data IMT Putra	35
3. Data IMT Putri	36
4. Surat Izin Penelitian dari FIK	37
5. Surat Izin Penelitian dari Dinas.....	38
6. Surat Izin Penelitian dari Sekolah	39
7. Dokumen Penelitian	40

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Terjaganya kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran penjasorkes disekolah, maka dibutuhkan banyak faktor untuk menjaga kesehatan jasmani siswa salah satunya memperhatikan gizi siswa. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistim pendidikan, dengan aktifitas jasmani sebagai media pendidikan. Namun demikian, bukan berarti bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak, melainkan melalui aktifitas jasmani secara multilateral dikembangkan pula potensi kognitif dan afektif siswa. Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Depdiknas (2003 : 155), agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

"1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik yang dibantu dengan gizi yang baik. 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani dan kesehatan. 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis. 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif"

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan dengan melakukan analisis dokumenter terhadap Status gizi siswa SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan pada semester I tahun ajaran 2021/2022, belumlah dapat dikatakan dalam keadaan baik. Untuk itu di perlukan adanya peranan dari orang tua dalam mengatur gizi siswa, perhatian sekolah dan guru di sekolah dalam memperhatikan gizi siswa. Status gizi siswa yang berada dalam keadaan baik dapat dilihat dari bentuk berat badan siswa yang ideal, semangat siswa yang tinggi, siswa tidak gampang terjangkit penyakit. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa status gizi siswa SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan , akan baik apabila keadaan berat siswa sesuai dengan idealnya.

Beberapa faktor yang penulis duga berhubungan dengan penyebab kurang baiknya Status gizi siswa, hal tersebut disebabkan karena, Latar belakang pendidikan orang tua, latar belakang ekonomi keluarga yang kurang mencukupi, Rendahnya motivasi belajar siswa dalam menjaga status gizi yang siswa rasakan., kurang tepat dan tidak bervariasi metode mengajar yang digunakan guru, kurang baiknya perencanaan program pengajaran yang disusun oleh guru, kurang efektifnya perumusan soal-soal atau evaluasi yang disusun oleh guru untuk mengungkapkan hasil belajar siswa.

Dari berbagai penyebab yang teridentifikasi di atas, permasalahan kurang optimalnya gizi siswa pada SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan tersebut di atas, lebih berakar masalah pada dugaan rendahnya status gizi. Beberapa fenomena yang teramati adalah : masih rendahnya

pengetahuan orang tua siswa tentang pentingnya asupan gizi bagi keberhasilan proses belajar anak, kurangnya dukungan ekonomi keluarga, kebiasaan makan anak (siswa) yang kurang baik atau tidak teratur, kegemaran siswa mengkonsumsi makanan cepat saji dalam susunan menu yang tidak seimbang, masih tingginya angka absensi/ketidakhadiran siswa belajar dengan alasan sakit, masih banyak siswa yang teramati kurang gairah belajar, mengantuk saat belajar di kelas, dan sebagainya.

Sesuai masalah yang dikemukakan di atas, yaitu kurang optimalnya hasil belajar siswa yang diduga berhubungan dengan penyebab rendahnya status gizi, maka perlu dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui status gizi siswa SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor- faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa di SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Cara / kebiasaan belajar.
3. Latar belakang pendidikan orang tua
4. Latar belakang ekonomi keluarga
5. Motivasi belajar siswa
6. Metode mengajar yang digunakan guru
7. Perencanaan program pengajaran yang di susun dan dilaksanakan oleh guru

8. Evaluasi yang disusun oleh guru
9. Hasil belajar

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah penelitian ini adalah : Status gizi yang akan diungkapkan dalam pembelajaran penjasorkes siswa di SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan .

D. Perumusan Masalah

Pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah :Bagaimanakah status gizi siswa pada SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan .

E. Tujuan Penelitian:

Tujuan penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah di atas adalah untuk mengetahui Status gizi siswa di SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan .

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini :

1. Bagi kepala sekolah, Sebagai bahan masukan untuk pertimbangan dalam upaya memperbaiki hasil belajar siswa di SD Negeri 13 Pasar Kambang Kabupaten Pesisir Selatan .
2. Bagi orang tua siswa, Sebagai bahan masukan untuk peningkatan status gizi anak, agar anak tetap dalam kondisi kesehatan yang baik untuk melaksanakan proses belajar mengajar

3. Bagi penulis merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
4. Bagi Perpustakaan FIK UNP, Sebagai bahan referensi dan pengembangan khasanah Penelitian Pendidikan
5. Bagi peneliti berikutnya, sebagai bahan penelitian untuk membahas aspek-aspek lain yang berhubungan dengan hasil belajar yang belum diungkapkan dalam penelitian ini.