

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS
IX SMP NEGERI 5 KOTA PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**ALVI SYUKRYADI
NIM. 18086343**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas
IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang

Nama : Alvi Syukryadi

NIM : 18086343/ 2018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

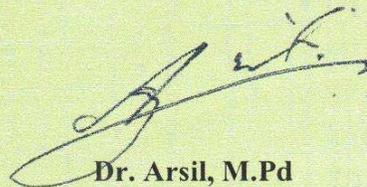
Padang, Maret 2023

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alvi Syukryadi
NIM : 18086343/ 2018

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

**Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IX SMP Negeri 5
Kota Padang Panjang**

Padang, Maret 2023

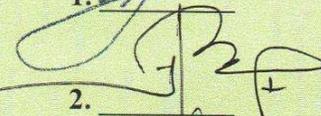
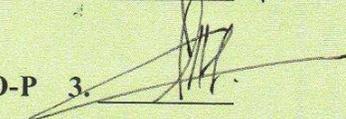
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Arsil, M.Pd

2. Anggota : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO

3. Anggota : Himainur Syampurma, S.Pd, M.Pd, AIFMO-P

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Alvi Syukryadi
NIM. 18086343/2018

ABSTRAK

Alvi Syukryadi (2018) : Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang

Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kondisi kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang yang berjumlah 186 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 96 dan siswa putri berjumlah 90 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 kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang termasuk kedalam kategori kurang, 2) Kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang termasuk kedalam kategori kurang, 3) Status gizi siswa putra kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang termasuk kedalam kategori normal. 4) Status gizi siswa putri kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang termasuk kedalam kategori normal.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK). Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan proposal 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 Sepriadi, S.Si, M.Pd 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 proposal penelitian ini.
5. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, 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 (Edy Tuzendra dan Roza Lina) yang sangat saya cintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta

bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi 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. Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang yang telah memberikan izin pada peneliti dalam pengambilan data.
9. Bapak/Ibu Guru PJOK SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan siswanya dalam pengumpulan data penelitian ini.

Padang, Januari 2023

Alvi Syukryadi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Kebugaran Jasmani	9
2. Status Gizi	25
B. Kerangka Konseptual	35
C. Pertanyaan Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Jenis dan Sumber Data	39
E. Instrumentasi Penelitian	39
F. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Analisis Data Penelitian.....	54
1. Kebugaran Jasmani	54

2. Status Gizi	56
B. Pembahasan Hasil Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Jumlah populasi penelitian	38
2. Sampel penelitian	38
3. Butir- butir Tes Dalam Rangkaian TKJI Berdasarkan Kelompok Usia dan jenis Kelamin	40
4. Rangkaian Tes TKJI Putra	50
5. Rangkaian Tes TKJI Putri	50
6. Norma TKJI	50
7. Klasifikasi status gizi	51
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	54
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	55
10. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa Putra	57
11. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa Putri	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	36
2. Posisi start lari 50 meter	42
3. Sikap Permulaan gantung angkat tubuh putra	42
4. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	43
5. Sikap permulaan gantung siku tekuk	44
6. Sikap gantung siku tekuk	44
7. Sikap permulaan baring duduk	45
8. Gerakan baring menuju sikap duduk	46
9. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.	46
10. Sikap menentukan raihan tegak	47
11. Sikap awal loncat tegak	47
12. Gerakan meloncat tegak	48
13. Posisi start lari 1000 meter dan 800 meter	49
14. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish	49
15. Alat mengukur tinggi dan berat badan	52
16. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	55
17. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	56
18. Diagram Hasil Penelitian Status Gizi Siswa Putra	57
19. Diagram Hasil Penelitian Status Gizi Siswa Putri	58
20. Ukur Tinggi dan Berat Badan	89
21. Tes Baring Duduk Putri	89
22. Tes Baring Duduk Putra	90
23. Tes Loncat Tegak Putri	90
24. Tes Loncat Tegak Putra	91
25. Tes Lari 50 Meter Putri	91
26. Tes Lari 50 Meter Putra	92
27. Angkat Tubuh Putra	92
28. Gantung SikuTekuk Putri	92
29. Tes Lari 800 Meter Putri	93
30. Tes Lari 1000 Meter Putra	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Siswa Putra TKJI SMP N 5 Kota Padang Panjang	70
2. Data Mentah Siswa Putri TKJI SMP N 5 Kota Padang Panjang	71
3. Data jadi Siswa Putra TKJI SMP N 5 Kota Padang Panjang	72
4. Data jadi Siswa Putri TKJI SMP N 5 Kota Padang Panjang	73
5. Data Status Gizi Siswa Putra SMP N 5 Kota Padang Panjang	74
6. Data Status Gizi Siswa Putri SMP N 5 Kota Padang Panjang	75
7. Cara menghitung Z-Score	76
8. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak	78
9. Formulir Penelitian	88
10. Foto Dokumentasi Penelitian	89
11. Surat Izin Penelitian	94
12. Surat Izin dari Dinas Pendidikan	95
13. Surat keterangan telah selesai melaksanakan penelitian	96

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang dilakukan dengan teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat berolahraga dengan baik. Menurut Kamal (2019:1479) melakukan latihan fisik secara rutin diharapkan dapat menghasilkan pikiran dan tubuh yang sehat, daya tahan terhadap penyakit, dan peningkatan tingkat produktivitas.

Kebugaran jasmani siswa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari bagi siswa tersebut, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Menurut Samsudin dalam Arsil (2018:198) pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, motorik,

pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan, dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa untuk mendukung aktivitas sehari-hari, kesehatan pada tubuh, dan ketahanan tubuh terhadap penyakit. Adapun cara meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan latihan fisik, olahraga yang teratur, terstruktur, dan terprogram.

Status gizi penting artinya bagi manusia, karena gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Menurut Mutohir (2004:92) “Status Gizi adalah kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, kesehatan dan mempunyai energi untuk belajar dan bermain”.

Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik tentunya akan terlihat aktif, gesit, dan lebih bersemangat dan bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seseorang yang ada dalam kondisi kurang gizi tentunya cepat lemas, lekas lelah, dan tidak bergairah dalam melakukan aktivitas. Dengan kata lain seseorang yang kondisi gizinya baik akan memiliki kecukupan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas termasuk di dalamnya aktivitas fisik. Menurut Eldawaty (2020:22) Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor

yaitu : “(1) Penyebab langsung yaitu makanan anak dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak, (2) penyebab tidak langsung yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak, serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan”. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kekurangan gizi pada anak-anak antara lain : Tingkat pendidikan, pengetahuan, keterampilan keluarga tingkat ekonomi, faktor anggota keluarga, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan.

Keadaan gizi kurang dapat ditemukan pada setiap kelompok masyarakat. Pada hakikatnya keadaan gizi kurang dapat dilihat sebagai suatu proses kurang asupan makanan ketika kebutuhan normal terhadap satu atau beberapa zat gizi tidak terpenuhi. Anak sekolah yang kekurangan gizi disebabkan oleh kekurangan gizi pada masa balita dan kurangnya konsumsi gizi yang seimbang dalam makanannya sehari-hari sehingga tidak adanya pencapaian pertumbuhan yang sempurna pada masa berikutnya.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa status gizi merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, termasuk belajar. 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. Seseorang dikatakan bisa memiliki gizi yang baik tentunya akan terlihat aktif, gesit, dan lebih bersemangat, dan lebih bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seseorang dalam kondisi kurang gizi tentunya cepat lemas, lekas lelah, dan bahkan tidak bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Ada dua faktor

yang mempengaruhi status gizi yaitu : “ (1) Penyebab langsung yaitu makanan pada anak dan penyakit infeksi yang mungkin diderita oleh anak, (2) penyebab tidak langsung yaitu ketahanan pangan dalam keluarga, pola asuh anak, pelayanan kesehatan dan kesehatan pada lingkungan. Kurangnya gizi pada anak sekolah disebabkan oleh kurangnya gizi pada masa balita dan kurangnya konsumsi gizi yang seimbang dalam makanan yang dimakan sehari-hari.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dan proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang, terlihat banyak siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, hal ini dilihat pada saat melaksanakan pembelajaran tatap muka dimana siswa saat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) banyak yang mengantuk, lesu, bahkan kurangnya semangat saat melaksanakan pembelajaran, dan saat melakukan aktivitas gerak di lapangan banyak siswa yang tidak serius, hal ini diduga karna terlalu lama melakukan pembelajaran dan kurang melakukan aktifitas fisik sehingga siswa memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik. Serta dilihat dari beberapa siswa ada yang mempunyai berat badan tidak normal dan di atas normal dengan keadaan tersebut mengakibatkan siswa tersebut malas bergerak

dalam melakukan pembelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya aktifitas fisik, konsumsi makanan, lingkungan, motivasi, genetik dan keseimbangan energi.

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi dari beberapa faktor, salah satunya ialah status gizi. Menurut Kamal, dkk (2018:1) "Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya. Beberapa informasi yang didapat sebagian besar pekerjaan orang tua siswa adalah buruh, pedagang dan petani. Kebanyakan berpenghasilan minimal, memungkinkan makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi kriteria makanan dengan kandungan gizi seimbang.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas, dapat ditemukan bahwa siswa kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang belum diketahui tingkat kebugaran dan status gizinya. Untuk itu diperlukan penelitian tentang tinjauan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang, ini dapat memberi gambaran positif tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa di sekolah tersebut. Maka penulis tertarik untuk menguji, mengetahui, dan meninjau tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani siswa

2. Status gizi siswa
3. Aktivitas fisik siswa
4. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga
5. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa.

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka penelitian ini dibatasi pada Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang ?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang ?
3. Bagaimana status gizi siswa putra kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang ?
4. Bagaimana status gizi siswa putri kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang.
3. Untuk mengetahui status gizi siswa putra kelas IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang.
4. Untuk mengetahui status gizi siswa kelas putri IX SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis, untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Kepala sekolah, sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kebutuhan siswa dalam proses belajar mengajar dan melengkapi melengkapi sarana dan prasarana.
3. Guru penjas, sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dan status gizi siswa SMP Negeri 5 Kota Padang Panjang.
4. Siswa, sebagai bahan informasi untuk mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmani dan status gizinya.
5. Orang tua/wali murid, sebagai masukan kepada orang tua tentang pentingnya kebugaran jasmani dan asupan gizi bagi anak.
6. Untuk Departemen Pendidikan Olahraga.

7. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam melakukan penelitian.
8. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.