

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGARARAN  
JASMANI SDN 20 BUKIT GONGGANG KECAMATAN V KOTO  
KAMPUNG DALAM KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah  
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**SUKRA HADINATA  
NIM. 59198**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran  
Jasmani SDN 20 Bukit Gonggang Kecamatan V Koto  
Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman**

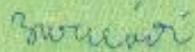
Nama : Sukra Hadinata  
NIM : 59198  
Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

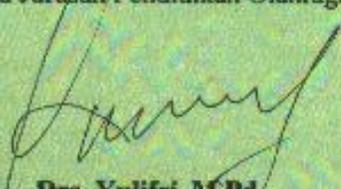
Pembimbing II

  
**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**  
NIP. 19620520 198723 1 002

  
**Dra. Rosmawati, M.Pd**  
NIP.19610311 198403 2 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 1959705 198503 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN

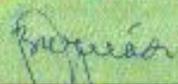
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi  
Jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan  
Universitas negeri padang

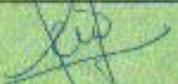
Judul : Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran  
Jasmani SDN 20 Bukit Gonggang Kecamatan V Koto  
Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman  
Nama : Sukra Hadinata  
NIM : 59198  
Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

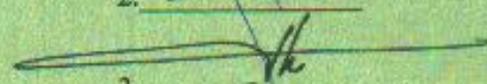
Padang, Januari 2012

### Tim Penguji,

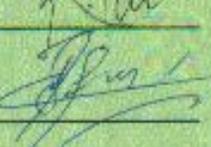
1. Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
4. Anggota : Drs. H. Ediswal, M.Pd
5. Anggota : Drs. Syarastani, M.Kes

1.   
\_\_\_\_\_

2.   
\_\_\_\_\_

3.   
\_\_\_\_\_

4.   
\_\_\_\_\_

5.   
\_\_\_\_\_

## ABSTRAK

**SUKRA HADINATA, 2010 : Hubungan Status gizi Terhadap Kesegaran Jasmani di SDN 20 Bukit Gonggang Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa SDN 20 Bukit Gonggang Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman, dikarenakan banyak hal, namun peneliti melihat dari sisi status gizi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan status gizi terhadap kesegaran jasmani siswa di SDN 20 Bukit Gonggang Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 20 Bukit Gonggang Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 25 orang dan dengan sampel 25 orang dengan menggunakan teknik sensus. Teknik analisis data adalah menggunakan analisis korelasi product moment.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kesegaran jasmani, dan ini dibuktikan Dari data status gizi dan tingkat kesegaran jasmani setelah dilakukan analisis statistik tersebut dengan  $\alpha=0,05$  dan  $dk=25$  ( $dk=n-2$ ), diperoleh nilai  $t_{tabel}=1,71$ , yaitu dari  $1 - \alpha$  atau  $0,95$  sebagai  $dk$  pembilang dan  $n-2$  ( $25$ ) sebagai  $dk$  penyebut. Berdasarkan hasil perhitungan di atas di dapat  $t_{hitung} 0,28 < t_{tabel} 1,71$ . Oleh karena  $t_{hitung} 0,28 < t_{tabel} 1,71$  maka  $H_a$  diterima, dan  $H_o$  ditolak.

*Kata Kunci : Status Gizi, Tingkat Kesegaran Jasmani*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEHATAN JASMANI SDN 20 BUKIT GONGGANG KECAMATAN V KOTO KAMPUNG DALAM KABUPATEN PADANG PARIAMAN”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dan penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Drs. Z. Mawardi. M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memfasilitasi penulis untuk menyelesaikan studi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd. selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Willadi Rasyid, M. Pd selaku pembimbing I dan Dra. Rosmawati, M. Pd, selaku pembimbing II , yang telah memberikan bimbingan, saran atau masukan kepada penulis di dalam penulisan skripsi ini dan Drs. Syarastani,

M.Kes, Drs. H. Ediswal, M.Pd, Dan Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, selaku penguji

5. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak dan Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Buat Ayah dan Ibu tercinta yang telah banyak mendoakan ku dalam menyelesaikan skripsi ini, dan juga buat kakakku dan adikku semuanya yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk ku.
8. Kepala Sekolah Dasar Negeri 20 Bukit Gonggang Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
9. Rekan-rekan yang telah memberikan bantuan moril maupun materil kepada penulis demi selesainya penulisan skripsi ini.

Walaupun penulis telah mencurahkan segenap tenaga dan kemampuan namun penulis percaya skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan, oleh sebab itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Harapan penulis semoga tulisan ini memberi arti bagi pembaca maupun penulis sendiri. Semoga Allah SWT memberikan Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua.

Padang, Januari 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Status Gizi .....	5
2. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	25
C. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Jenis dan Sumber Data.....	27
D. Instrumen Penelitian .....	28
E. Teknik Analisis Data.....	38

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil penelitian.....	40
B. Pembahasan.....	50

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53

**DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Populasi Penelitian .....	27
2. Norma TKJI Laki-laki Umur 10-12 Tahun .....	37
3. Norma TKJI Perempuan Umur 10-12 Tahun.....	38
4. Norma Penilaian TKJI.....	38
5. Distribusi Frekuensi Penacapai Status Gizi Putra.....	41
6. Distribusi Frekuensi Penacapai Status Gizi Putri.....	43
7. Distribusi Frekuensi Penacapai Tingkat Kesegaran Jasmani Putra ....	44
8. Distribusi Frekuensi Penacapai Tingkat Kesegaran Jasmani Putri .....	46
9. Rangkuman Uji Normalitas .....	47
10. Hasil Pengujian Hipotesis.....	49

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	29
2. Lari 40 Meter.....	33
3. Gerakan Gantung Angkat Tubuh.....	34
4. Gerakan Awal Baring Duduk 30 Detik .....	35
5. Gerakan Awal Loncat Tegak.....	36
6. Posisi Start Lari 600 M .....	36
7. Posisi Saat Peserta Melewati Finish .....	37
8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putra.....	42
9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Putri .....	43
10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Putra .....	45
11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Putri .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Hasil Status Gizi.....	55
2. Data Mentah Tingkat Kebugaran Jasmani .....	56
3. Deskripsi Data Status Gizi Siswa Putra .....	57
4. Deskripsi Data Status Gizi Siswa Putri .....	58
5. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	59
6. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	60
7. Uji Normalitas data Gizi (X) .....	61
8. Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani (Y) .....	62
9. T-score Data Penelitian.....	63
10. Pengujian Homogenitas Varians Dengan Uji F.....	64
11. Uji Homogenitas.....	65
12. Analisis Uji Hipotesis Penelitian .....	66
13. Uji Hipotesis Penelitian.....	67

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebijakan pemerintah yaitu menumbuhkan bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi, pertanian dan keamanan dengan tujuan agar derajat kesahatan masyarakat sejajar dengan negara-negara lainnya terutama dalam pembangunan kesehatan. Menurut Depkes (1999 : 5) bahwa terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang optimal dapat meningkatkan status gizi masyarakat dan kualitas sumber daya manusia, sehingga setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Seefeldt dan Barbour (1990:497) makan makanan yang bergizi berguna berguna untuk hidup, berkembang, kesehatan dan mempunyai energi untuk belajar dan bermain.

Peningkatan produktifitas belajar siswa baik disekolah tidak hanya meliputi pemenuhan sarana dan prasarana yang ada disekolah namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membuat siswa bergairah dan besemangat dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah. “ status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum”. (Almatsier :2002).

Gizi yang tidak seimbang, serta derajat kesehatan siswa yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak, dan pada gilirannya akan menurunkan kemampuan otak dalam mencatat, menyerap, menyimpan, memproduksi dan

merekonstruksi informasi. Disamping itu, rendahnya derajat kesehatan dan gizi siswa akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik siswa. Oleh karenanya agar dicapai status gizi siswa yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan gizi.

Usaha perbaikan gizi siswa sejalan dengan program usaha kesehatan sekolah melalui jalur pendidikan kesehatan antara lain memberikan pengetahuan tentang status gizi dan memberikan contoh-contoh daftar menu sehat seminggu yang dapat digunakan untuk siswa. Semua kegiatan diatas bertujuan memberikan dasar-dasar pengetahuan gizi, sekaligus diharapkan terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku sehingga menjadi pola hidup siswa sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi penulis dilapangan siswa-siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Bukit Gonggang Kecamatan V Koto Kampung Dalam, Kabupaten Padang Pariaman kemungkinan belum terbentuk perubahan perilaku dan pola konsumsi yang sehat. Hal ini terlihat dari pola jajan yang kurang sehat dan kurang terbiasa serapan pagi, sehingga banyak diantara siswa yang terlihat kurang semangat dalam mengikuti pelajaran.

Banyak siswa yang kurang melakukan aktifitas dalam menjalani kegiatan olahraga, seperti banyak anak-anak yang dalam olahraganya masih ada duduk-duduk, cepat letih, dan tidak adanya perhatian terhadap kegiatan olahraga ini, itu kemungkinan disebabkan oleh rendahnya status gizi, rendahnya pengetahuan siswa tentang gizi dan makanan yang sehat, latar belakang sosial ekonomi orang tua yang kurang memadai, banyaknya di lingkungan sekolah penjual makanan jajan yang kurang sehat dan kurangnya arahan dari guru penjas tentang makanan

yang bergizi serta sarana dan prasarana yang kurang memadai, sehingga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani para siswa. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Jajanan
3. Guru penjas
4. Sosial ekonomi
5. Orang tua
6. Aktifitas siswa
7. Lingkungan
8. Sarana dan prasaran
9. Tingkat kebugaran jasmani

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, serta keterbatasan waktu, dana, maka penulis hanya meneliti tentang :

1. Status Gizi
2. Tingkat Kebugaran Jasmani

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan permasalahannya adalah:  
“Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 20 Bukit Gonggang Kab. Padang Pariaman”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. status gizi siswa di SDN 20 Bukit Gonggang Kab. Padang Pariaman.
2. tingkat kesegaran jasmani di SDN 20 Bukit Gonggang Kab. Padang Pariaman.
3. melihat sejauhmana hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa di SDN 20 Bukit Gonggang Kab. Padang Pariaman.

### **F. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan bermanfaat :

1. Bahan pertimbangan bagi SDN 20 Bukit Gonggang Kab. Padang Pariaman dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
2. Masukan bagi guru Penjasorkes SDN 20 Bukit Gonggang Kab. Padang Pariaman dalam upaya meningkatkan keprofesionalannya dalam mengajar.
3. Bahan referensi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.
5. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan.