

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI
PADA KECAMATAN SUNGAI PAGU DI KABUPATEN
SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (SI)*



Oleh:

OKI MULWENDRA

2009/14456

**JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

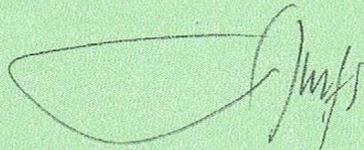
**Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII
di SMP Negeri Pada Kecamatan Sungai Pagu di
Kabupaten Solok Selatan**

Nama : Oki Mulwendra
Nim/BP : 14456 / 2009
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
Nip. 19581018 198003 1 001

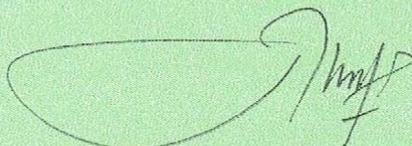
Pembimbing II,



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
Nip. 19700512 199032 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
Nip. 19581018 198003 1 001

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah di Pertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran
Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri Pada
Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan

Nama : Oki Mulwendra

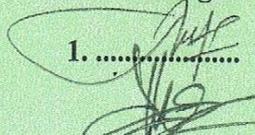
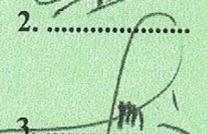
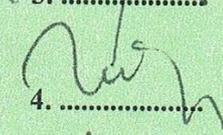
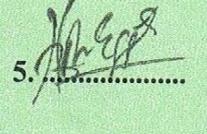
Nim/BP : 14456/2009

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Dr.Wilda Welis, SP,M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Syafrizar, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Levidiana	4. 
5. Anggota	: Hastria Effendi,M.Farm, Apt	5. 

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Oki Mulwendra
NIM/TM : 14456/2009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa, skripsi saya yang berjudul “Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan” adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun masyarakat dan negara. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Februari 2015

Saya menyatakan



Oki Mulwendra
14456/2009

ABSTRAK

Oki Mulwendra. 14456/2009. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri pada Kecamatan Sungai Pagu Di Kabupaten Solok Selatan.

Kata Kunci : Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.

Penelitian ini didasari kenyataan di lapangan yaitu rendahnya tingkat kesegaran jasmani khususnya pada siswa kelas VIII Di SMP Negeri pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut, salah satunya diduga adalah status gizi siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi siswa dengan kesegaran jasmani, khususnya siswa kelas VIII Di SMP Negeri pada Kecamatan Sungai Pagu Di Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri pada Kecamatan Sungai Pagu Di Kabupaten Solok Selatan berjumlah 451 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling* sehingga sampel penelitian berjumlah 45 orang terdiri dari 21 orang siswa putra dan 24 orang siswa putri. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu diperoleh dari pengukuran status gizi dan tes kesegaran jasmani serta data sekunder dari arsip sekolah. Alat pengumpul data adalah berupa pengukuran status gizi berdasarkan IMT dan tes kesegaran jasmani meliputi lari 50 meter, sit up 60 detik, gantung angkat tubuh 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter.

Data dianalisis dengan statistik korelasional dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kesegaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan, untuk putera diperoleh $r_{hitung} 0,739 > r_{tabel} 0,433$, siswa puteri diperoleh $r_{hitung} 0,645 > r_{tabel} 0,404$, dan diterima kebenarannya secara empiris.

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kepada kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri Pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan”**.

Penulis menyadari tanpa bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini mungkin tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan bagi kita semua. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.kes, AIFO. Selaku ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan sebagai pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penyelesaian skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.kes, selaku pembimbing II, yang telah memberikan dukungan, masukan dan arahan demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Syafrizar, M. Pd, Ibu dr. Levidiana, Ibu Hastria Effendi, M. Farm. Apt, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan kritikan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Sukman S.Pd, selaku kepala sekolah SMP N 1 Solok Selatan, Ibu Ermanita S.Pd, selaku kepala sekolah SMP N 2 Solok Selatan, Bapak Drs. Murni, selaku kepala sekolah SMP N 19 Solok Selatan, yang telah memberikan izin penelitian dan masukan.
6. Rekan-rekan Mahasiswa yang telah memberikan motivasi dan dorongan serta bantuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Padang, Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix

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. Kegunaan Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Status Gizi	8
a. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	12
b. Penilaian Status Gizi Secara Antropometri.....	16
2. Kesehatan Jasmani	16

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	21
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, waktu dan Tempat Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Jenis Dan Sumber Data	31
D. Definisi Operasional	31
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	45
B. Uji Persyaratan Analisis	52
C. Analisis dan Hasil Penelitian	53
D. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Daftar angka kecukupan gizi 2004 bagi orang Indonesia.....	13
Tabel 2.	Nilai ambang batas dibedakan menurut jenis kelamin	15
Tabel 3.	Populasi penelitian	30
Tabel 4.	Sampel penelitian	29
Tabel 5.	Norma tes kesegaran jasmani Indonesia (untuk putri)	43
Tabel 6.	Distribusi frekuensi hasil data siswa putra kelas VIII di SMP Negeri pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan	43
Tabel 7.	Distribusi frekuensi hasil data siswa putri kelas VIII di SMP Negeri pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan	44
Tabel 8.	Histogram frekuensi kategori tingkat status gizi siswa puteri kelas VIII di SMP Negeri pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan	46
Tabel 9.	Distribusi data tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas VIII di SMP Negeri pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan	47
Tabel 10.	Rangkuman uji normalias data	49
Tabel 11.	Rangkuman uji signifikansi koefisien korelasi antara variabel status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Sayoto dalam Gusril (1992), sebagai berikut: (1). Aktivitas olahraga yang bertujuan pendidikan (2). Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk berekreasi (3). Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani (4). Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi.

Proses pembelajaran di segala jenjang pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu “Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan

bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Sebagaimana yang tercantum dalam Pasal 18 ayat 1 dan 2 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, bahwa “Olahraga Pendidikan di selenggarakan sebagai bagian proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler”. Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memberdayakan olahraga sedini mungkin baik di sekolah maupun kepada masyarakat luas.

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani pada anak. Keadaan gizi yang dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsinya. Tubuh manusia juga sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh kembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan. Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengikuti pelajaran sehingga akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar siswa tersebut. ”Kesegaran fisik bukan hanya salah satu kunci penting untuk

memiliki tubuh yang sehat, tapi juga dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif,(Cooper,1993 : 311)”.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran olahraga di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi sekolah. Makanan yang terbaik untuk anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan yang paling penting diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi tersebut. Karena, apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan dapat menyebabkan anak bersifat apatif, kelelahan fisik serta mental, (Wedya 1991: 3).

Kesegaran jasmani bagi siswa merupakan hal yang penting untuk perkembangan dan pertumbuhan bagi anak-anak. Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1980:105) ”kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Artinya yang dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari dengan gampang tanpa mengalami kelelahan yang berarti, misalnya dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun di rumah atau beraktifitas seperti bermain dengan teman sebaya dan masih bisa menikmati waktu senggangnya atau untuk keperluan mendadak lainnya.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah status gizi atau yang berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Artinya tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan. Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu usia dan jenis kelamin, latihan-latihan olahraga dan aktifitas bermain, sarana dan prasarana, lingkungan yang bersih dan nyaman.

Berdasarkan data Riskesdas (2007) menunjukkan dari 19 kabupaten di sumbar, penderita gizi buruk tertinggi terdapat di Solok Selatan, Pada anak laki-laki 16,9% mengalami kurus dan 11,9% tergolong gizi lebih, Pada anak perempuan sebesar 9,9% mengalami status gizi kurus dan 13,2% berstatus gizi lebih. Penyebab tingginya angka gizi buruk tersebut diduga disebabkan oleh keterbatasan tenaga medis, rendahnya pendapatan, dan rendahnya pemahaman orang tua dalam memberikan asupan gizi pada anak. Status gizi buruk akan berdampak terhadap kesegaran jasmani dan hasil belajar anak.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan pada siswa SMP Negeri 1, SMP Negeri 2, SMP Negeri 19. Terlihat bahwa sebagian siswa kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, mengantuk, mudah lelah, kurang aktif bergerak, dan banyak duduk-duduk. Dari kondisi fisik siswa terlihat kurus dan kurang ceria.

Dari fenomena yang diamati tersebut, penulis menduga ada beberapa faktor penyebabnya salah satunya karena rendahnya kebugaran jasmani siswa tersebut. Rendahnya kebugaran jasmani ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya status gizi, rendahnya aktifitas fisik yang dilakukan. Berdasarkan uraian di atas, tentang banyaknya faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Kabupaten Solok Selatan, maka pada kesempatan ini, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu “Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VIII di SMP Negeri Pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

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

- a. Status gizi siswa.
- b. Kebugaran jasmani siswa.
- c. Kondisi lingkungan siswa.
- d. Latar belakang pendidikan orang tua siswa.
- e. Sosial ekonomi orang tua siswa.

- f. Kurangnya motivasi siswa dalam belajar
- g. Pola makan siswa yang salah
- h. Sarana dan prasarana yang kurang memadai

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa dan keterbatasan dana, waktu, dan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi pada masalah, yaitu :

- a. Status gizi siswa.
- b. Kebugaran jasmani siswa.

D. Perumusan Masalah

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: “Apakah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VIII di SMP Negeri Pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Status gizi siswa Kelas VIII di SMP Negeri Pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VIII di SMP Negeri Pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan.
3. Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VIII di SMP Negeri Pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

- a. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Pihak sekolah SMP Negeri Pada Kecamatan Sungai Pagu di Kabupaten Solok Selatan dalam pemahaman dan pengertian status gizi dan penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
- c. Orang tua untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada anak-anaknya.
- d. Mahasiswa sebagai bahan acuan dan literatur (sumber) dalam bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- e. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.